Ліцей № 17 «Інтелект»
Полтавської міської ради

Воронянська Наталія
вчитель фізичної культури

Організаційно-методичні аспекти застосування рухливих ігор на уроках фізичної культури

*(методичний посібник для вчителів фізичної культури,
початкової класів та вихователів груп продовженого дня, студентів педагогічних вузів)*

Полтава
2023

Укладач: ***Воронянська Наталія Михайлівна***
учитель фізичної культури
Ліцею № 17 «Інтелект»
Полтавської міської ради
вчитель вищої категорії
старший вчитель

Рецензенти :

Третинник Ю.В. – консультант Центру професійного розвитку педагогічних працівників Полтавської міської ради;

Говтвяниця Л.Д. - заступник директора з навчально-виховної роботи Ліцею № 17 «Інтелект» Полтавської міської ради

Формування української національної системи фізичного виховання школярів вимагає перебудови процесу фізичного виховання, переходу до розвиваючої, демократичної системи освіти. Це потребує нових підходів до проведення уроків фізичної культури.

Мета створення даного посібника – допомога у вивченні рухливих ігор молодим, досвідченим вчителям фізичної культури, вчителям початкової школи та вихователям груп продовженого дня , студентам.

Зміст

Вступ	4
Розділ І. Оздоровче, освітнє і виховне значення рухливих ігор	6
Розділ ІІ. Загальні питання організації і методики рухливих ігор в школі	8
Розділ ІІІ. Методика проведення рухливих ігор	10
Розділ ІV. Особливості організації та методики проведення рухливих ігор у І-ІІ, ІІІ-ІV, V-VIII і IX-XI класах	16
4.1. Особливості організації та методики проведення ігор у дітей І-ІІ класів	16
4.2. Особливості організації та методики проведення ігор у дітей ІІІ-ІV класів	28
4.3. Особливості організації та методики проведення ігор у дітей V-VIII класів	37
4.4. Особливості організації та методики проведення ігор у дітей IX-XI класів	46
Розділ V. Організаційно-методичні засади використання рухливих ігор спрямовани на розвиток рухових якостей	52
5.1. Педагогічні аспекти застосування рухливих ігор на заняттях з різних видів спорту	54
Список використаних джерел	60

Вступ

Гра – історично сформоване суспільне явище, самостійний вид діяльності, який властивий людині. Ігрова діяльність дуже різноманітна: дитячі ігри з іграшками, настільні ігри, хороводні ігри, рухливі ігри, спортивні ігри.

Гра може бути засобом самопізнання, розваги, відпочинку, засобом фізичного і загально-соціального виховання, засобом спорту.

Гра як елемент культури розвивається з усією культурою суспільства, задовольняючи різні потреби людей: у розвазі, у відпочинку, у розвитку духовних сил і фізичних якостей.

Ігрова діяльність є не тільки елементом культури, вона є корисним засобом виховання дітей і підлітків. Вона завжди цілеспрямована і характеризується різноманіттям цільових настанов і мотивованих дій. Ігрова діяльність має багато загального з працею, особливо в дитячому віці.

Гра – дуже емоційна діяльність, тому вона являє велику цінність у виховній роботі з дітьми і молоді. Серед великого розмаїття ігор, серед дітей та підлітків широко поширені рухливі ігри. Вони і є предметом даного посібника.

Ігрова діяльність має особливо важливе значення в період найбільш активного формування характеру у дитячі і юнацькі роки. Кожен народ, в залежності від соціально-економічних умов свого розвитку, психічного складу, географічного положення виробляв самобутні види рухливих ігор, розваг, забав, способів їх виконання, що потім склались в своєрідні системи національного тіла виховання.

Незважаючи на посилені процеси інтеграції характерних ознак культур народів світу, наприкінці двадцятого сторіччя, національні - своєрідні форми, відтінки вікових культурних надбань – не втрачають свого значення і сьогодні. Під час національного відродження, вивчення традицій становлення і розвитку українських рухливих ігор, забав і розваг набуває непересічного значення.

Українська фізична культура, розвиваючись на національних традиціях протягом століть, змінювала свої структурні компоненти і функції адаптуючись до конкретних історичних умов.

Слід зазначити, що незважаючи на відповідний рівень системної спрямованості рухливих ігор, процес їхнього розвитку не припинився, а невпинно продовжується… Свідченням цього є постійне поповнення скарбниці народних рухливих ігор і розваг новими елементами. У зв’язку з цим, вивчення національних традицій і впровадження адекватних рухливих ігор, забав і розваг у сучасну практику навчально-виховної роботи будуть сприяти не тільки національно-культурному відродженню, а і формуванню повноцінної національної системи фізичного виховання, підвищенню ефективності виховного процесу в цілому.

Формування української національної системи фізичного виховання школярів вимагає перебудови процесу фізичного виховання, переходу до розвиваючої,

демократичної системи освіти. Це потребує нових підходів до проведення уроків фізичної культури за програмою: “Основи здоров’я і фізична культура”.

Уроки фізичної культури у школі мають бути цікавими, веселими, захоплюючими; саме це сприяє меті, а найскладніший матеріал учні засвоюють легко за допомогою використання ігор та естафет. Ігри та естафети виховують в учнів найкращі риси характеру, розвивають інтелект, морально-вольові якості. Рухливі ігри сприяють створенню гарного настрою і зміцненню здоров’я - адже учні тривалий час проводять у сидячому положенні, їхні органи і системи життєдіяльності втрачають здатність правильно функціонувати. Але, на жаль, учителі та учні не знають всього різноманіття ігор.

Тому мета створення даного посібника – допомога у вивченні рухливих та національних ігор молодим та досвідченим вчителям з фізичної культури та інших предметів, вчителям початкової школи та груп продовженого дня.

Даний посібник містить перелік рухливих ігор , естафет для дітей різних вікових категорій та контрольні питання до кожного розділу.

Розділ І

Оздоровче, освітнє і виховне значення рухливих ігор

З давніх-давен в Україні будь-які зібрання дорослих і дітей супроводжувались ігровою діяльністю, найбільш поширеними були біг, скачки, стрільба з лука, кулачні бої, метання спису, а жінки та дівчата водили хороводи. Участь у грі дозволяла людині відволіктись від проблем повсякдення, запобігала виникненню сумніву й недовіри до своїх сил.

Час вносить зміни у зміст ігор, створює багато різних варіантів, лише їхня рухлива основа залишається незмінною. Гра включає всі види природних рухів: ходьбу, біг, стрибки, метання, лазіння, вправи із предметами, а тому є незамінним засобом фізичного виховання дітей. Світ ігор дуже різноманітний: рухливі, сюжетні, народні, рольові, спортивні, імітаційні, командні, групові, ігри-естафети, ігри-конкурси, ігри-забави, ігри-змагання тощо.

Народна педагогіка вимагає, щоб батьки, вчителі, вихователі спілкувались про фізичний розвиток дитини, всіляко заохочували її до рухів. «Як дитина бігає і грається, так її здоров'я усміхається»,- стверджує прислів'я. Чим більше дитина рухається, тим краще росте і розвивається. Гіподинамія (обмеження рухової активності) веде до порушення обміну речовин, діяльності серцево-судинної та дихальної системи, негативно впливає на опорно-руховий апарат.

Найкращими «ліками» для дітей від рухового «голоду» є рухливі ігри. Народні рухливі ігри за змістом і формою прості і доступні дітям різних вікових груп. Вони є універсальним засобом у фізичному вихованні молоді.

Оздоровче значення ігор:

- сприяють гармонійному росту організму школяра;
- формують правильну поставу;
- загартовують організм;
- підвищують працездатність;
- зміцнюють здоров'я.

Великий оздоровчий ефект має проведення ігор на свіжому повітрі незалежно від пори року. Це зміцнює мускулатуру, покращує діяльність серцево-судинної та дихальної систем, збільшує рухливість суглобів і міцність зв'язок, стимулює обмінні процеси, позитивно впливає на нервову систему, підвищує опір організму до простудних захворювань.

Школи, які не мають спортивних залів мають тільки один вихід: протягом всього року проводити уроки фізичної культури на свіжому повітрі. При цьому всі учні і вчитель мають бути одягнені у спортивну форму, яка повинна відповідати сезону і забезпечувати вільність рухів та надійно запобігати охолодженню і перегріванню.

Одяг при плюсовій температурі має бути такий: футболка або майка з бавовни, спортивний костюм або шорти, шкарпетки, кросівки або кеди. У вітряну погоду можна надіти легку куртку (для захисту від вітру та дощу), пов'язку на голову або тоненьку шапочку.

Одяг учнів при низькій або мінусовій температурі (пізня осінь, рання весна, взимку):

Футболка з довгими рукавами, теплий трикотажний спортивний костюм, шерстяні шкарпетки, кросівки, куртка, шапочка і рукавиці.

Освітнє значення ігор:

- формують рухові вміння і навички з бігу, стрибків, метання тощо;
- розвивають фізичні якості: швидкість, силу, спритність, гнучкість і витривалість;
- дають основи знань з фізичної культури і спорту, основ здоров'я, народознавства, історії рідного краю і т.д.;

Під час проведення рухливих ігор учні повторюють, закріплюють, удосконалюють рухові вміння і навички, розвивають фізичні якості. Наприклад, граючи в ігри «Влуч у мішень», «Влуч у ціль», «Снайпери», «Мисливці і качки», учні вдосконалюють вміння і навички у метанні малого м'яча; «Вудочка», «Горобці – стрибунці» - у стрибках; в іграх-естафетах розвиваються такі фізичні якості, як швидкість, спритність, сила.

Отже, правильно методично побудований урок із застосуванням ігор, естафет, дає можливість з великою ефективністю розв'язувати освітні завдання.

Виховне значення ігор:

- виховують моральні та вольові якості учнів;
- виховують любов до рідного краю, звичаїв і традицій українського народу;
- виховують любов до щоденних і систематичних занять фізичними вправами.

У народній та рухливій грі одночасно здійснюється фізичне, розумове, моральне, естетичне та трудове виховання. Активна рухова діяльність ігрового характеру, позитивні емоції підсилюють усі фізіологічні і психологічні процеси в організмі, поліпшують роботу всіх органів і систем. Правила ігор регулюють поведінку гравців, сприяють вихованню взаємодопомоги, чесності, колективізму, дисциплінованості, відповідальності, витримки, вміння долати труднощі, цілеспрямованості, сміливості, рішучості і т.д. Ігри привчають долати психічні і фізичні навантаження, створюють у дітей бадьорий настрій.

«У грі розкривається перед дітьми світ, розкриваються творчі можливості особистості», - говорив великий український педагог В. Сухомлинський.

Контрольні питання та завдання

1. Роль та місце гри у житті суспільства.
2. Перелічіть різновиди ігор.
3. Вплив рухливих ігор на функціональний стан дитини.
4. Визначте основні завдання оздоровчого спрямування рухливих ігор.
5. Визначте основні освітні завдання рухливих ігор.
6. Визначте основні завдання виховного значення рухливих ігор.

Розділ ІІ

Загальні питання організації і методики рухливих ігор в школі

Характерною рисою рухливих ігор є яскраво виражена роль рухів у змісті гри (бігу, стрибків, метання, кидків, передач і лову м'яча, опорів та ін.). Ці рухові дії мотивовані її сюжетом (темою, ідеєю). Вони спрямовуються на подолання різних труднощів, перешкод, поставлених на шляху досягнення мети у грі.

Рухливі ігри використовуються як засіб загального фізичного виховання дітей, молоді, а також як засіб підготовки. Їм властиві: образність; самостійність дій в досягненні мети, що обмежується правилами; творча ініціативність у діях відповідно до правил; виконання окремих ролей у грі, відповідно до її сюжету, що встановлює визначені взаємини в колективі учасників гри; раптовість, мінливість ситуації в грі, що вимагає від граючих швидкості реакції, ініціативи; елементи змагань у грі, що вимагають повної мобілізації сил і підвищують емоційність гри; зіткнення протилежних інтересів у вирішенні ігрових «конфліктів», що і створює високий емоційний тонус.

Рухливі ігри є не тільки засобом, але і методом фізичного виховання. Поняття ігрового методу у вихованні відбиває методичні особливості гри, тобто те, що відрізняє її в методичному відношенні від інших методів виховання (елементи змагань, сюжетність, образність, різноманітність способів досягнення мети, відносна самостійність дій).

Ігровий метод використовується головним чином для комплексного удосконалення рухів в ускладнених варіативних умовах.

Рухливі ігри, як засіб фізичного виховання й ігрового методу, сприяють вихованню й удосконаленню фізичних якостей. Крім того у рухливих іграх удосконалюються і закріплюються природні рухи й окремі навички й уміння придбані на заняттях гімнастики, легкої атлетики, лижного, ковзанярського та інших видів спорту.

Серед рухливих ігор розрізняють власне (елементарні) рухливі ігри і спортивні ігри. Власне (елементарні) рухливі ігри являють собою свідому ініціативну діяльність, спрямовану на досягнення умовної мети, добровільно встановленої самими гравцями. Досягнення мети вимагає від граючих активних рухових дій, виконання яких залежить від творчості й ініціативи самих граючих (швидко добігти до мети, швидше кинути в ціль, швидко і спритно наздогнати «супротивника» чи втекти від нього і т.п.).

Рухові дії встановлюються правилами гри, виконання яких вимагає від граючих відповідного ініціативного поводження в межах встановлених правил. Правила визначають характер перешкод і труднощів у грі на шляху досягнення мети. Від складності і кількості правил залежить і сама складність гри.

Власне рухливі ігри не вимагають від учасників спеціальної підготовленості. Правила в них варіюються самими учасниками і керівниками в залежності від умов, у яких ігри проводяться. У них немає точно встановленої кількості гравців, точного розміру площі ігрового поля, а також варіюється й інвентар (булави чи кеглі, волейбольний чи звичайний м'яч, гімнастична чи звичайна палиця і т.п.).

Спортивні ігри – вища ступінь рухливих ігор. Правила в них суворо регламентовані, вони вимагають спеціальних майданчиків і устаткування. Характерним для спортивних

ігор є складна техніка рухів і визначена тактика поводження в процесі гри. Це вимагає від учасників спеціальної підготовки, тренування. Кожна спортивна гра розрахована на точно встановлену кількість граючих, визначений розмір майданчика, інвентар.

У деяких спортивних іграх необхідна спеціалізація окремих граючих (нападаючі, захисники, воротарі та ін.). Спортивні ігри вимагають спеціального суддівства відповідно встановленим правилам тієї чи іншої гри. У деяких спортивних іграх правила трохи варіюються в залежності від складу учасників (школярі чи дорослі, хлопці чи дівчата).

У педагогічній практиці використовуються два основних види рухливих ігор:

1. **Ігри вільні чи творчі**, у яких учасники самі намічають план гри і самі здійснюють намічену мету. У дітей дошкільного і молодшого шкільного віку вони бувають найчастіше сюжетними, коли ролі розподіляються в залежності від сюжету, тому психологи називають їх рольовими. Вони можуть бути одиночними і груповими.

2. **Організовані рухливі ігри з установленими правилами,** що вимагають керівництва ними дорослими чи самими дітьми-ватажками.

Вони дуже різноманітні по змісту і по складності:

а) *прості некомандні* і рухливі ігри, у яких кожен учасник, дотримуючись правил, бореться за себе. Вся ігрова діяльність спрямована на особисте удосконалення, на досягнення особистої переваги над іншими в спритності, влучності, силі, швидкості й інших якостях. У цих іграх головного значення набуває особиста ініціатива й уміння доцільно використовувати свої особисті якості, рухові можливості;

б) *більш складні*, *перехідні до командних* рухливі ігри, у яких гравці відстоюють свій інтерес у першу чергу, але іноді, за своїм бажанням допомагають товаришам, виручаючи їх, допомагають їм врятуватися від нападаючого в грі («Салки – давай руку», «Перебіжки з полоном»). Іноді граючий може вступити в тимчасове співробітництво з іншими гравцями для досягнення мети. У деяких іграх таке співробітництво навіть передбачається правилами;

в) *командні* рухливі ігри, у яких граючі складають окремі колективи-команди. Вони характеризуються спільною діяльністю команд, спрямованої на досягнення загальних цілей, підпорядкуванням особистих інтересів інтересам своєї команди. Від дій кожного гравця залежить успіх всієї команди. У командних іграх необхідно погоджувати свої дії з діями своїх товаришів. Часто в командних іграх для координування дій і загального керівництва грою з'являється необхідність виділення із середовища граючих капітанів команд, підпорядкування яким є обов'язковим для усіх.

Деякі з командних ігор мають напівспортивний характер: вони більш складні за технікою рухів, тактиці гри і проводяться за визначеними правилами. У деяких іграх потрібна спеціалізація ролей. Такі ігри називають напівспортивними («Малюкбол», «М'яч капітану», «Лапта»).

Угруповування (найпростіша класифікація) рухливих ігор.

Широке застосування рухливих ігор у педагогічній роботі вимагає спеціального добору ігор для рішення різних педагогічних задач з урахуванням умов роботи. Для цього створюються робочі угруповування ігор, подібних по визначених ознаках.

Ігри розподіляються :

1. По ступені складності їхнього змісту: від найпростіших до більш складних (напівспортивних).
2. За віком дітей з урахуванням вікових особливостей на ігри для учнів I та II класів, III – IV, V - VIII, IX – XI класів.
3. По видах рухів, що переважно входять в ігри (ігри з елементами загально розвиваючих вправ, ігри з бігом, ігри зі стрибками, ігри з метанням у рухому та нерухому мішень, ігри з кидком і ловінням м'яча, ігри з пересуванням на лижах та на ковзанах).
4. По фізичним якостям, що виявляються переважно в грі (ігри, що переважно сприяють вихованню сили, витривалості, спритності, швидкості та гнучкості). Найчастіше ці якості виявляються в сполученні.
5. За формою організації занять.
6. На заняттях з видів спорту (гімнастики, легкої атлетики, спортивних ігор).

Контрольні питання

1. Назвіть основні властивості гри.
2. Ігровий метод як засіб удосконалення рухових якостей.
3. Класифікація рухливих ігор.
4. Охарактеризуйте елементарні рухливі ігри.
5. Охарактеризуйте спортивні ігри, як вищу ступінь рухливих.
6. Назвіть основні види рухливих ігор.
7. Проаналізуйте кожен з основних видів рухливих ігор.
8. Назвіть відмінні та спільні риси цих видів.
9. Назвіть угруповання ігор подібних по визначених ознаках.

Розділ III
Методика проведення рухливих ігор

Питання вибору гри має велике значення. Вибираючи ту чи іншу гру, вчитель має керуватися завданнями всебічної підготовки учнів, а також повинен зважати на таке:

1. Форму проведення занять (урок, перерва та ін.).
2. Склад групи, статеві особливості, фізичну підготовку учнів.
3. Кількість учасників.
4. Місце проведення гри.

У залі, наприклад, можна проводити ігри, в яких гравці розташовуються по всій площі («Заєць без лігва», «Білки, жолуді, горіхи», ігри-естафети, під час яких гравці шикуються в колони та ін.). Коли заняття проводиться на повітрі, треба зважати на температуру повітря. При низькій температурі слід проводити ігри у більшій мірі пов'язані з

виконанням різного роду рухів. При високій температурі проводяться ігри середньої незначної рухливості.

5. Наявність інвентарю.
6. Зміст усього матеріалу уроку.
7. Місце гри на уроці (в якій частині уроку вона проводитиметься).
8. Час для проведення гри.

Питання організації ігор і методики їх проведення по суті нерозривно пов'язані.

До організації слід віднести такі питання:

1. Підготовка місця для гри, розмітка майданчика.
2. Підготовка інвентарю.
3. Вибір способу шикування гравців для пояснення гри і місце керівника.
4. Шикування гравців для початку гри.

Підготовка місць для успішного проведення гри.

Поле майданчика має бути рівним, очищеним від каміння, мати прямокутну форму. Усі сторонні речі повинні бути на відстані 2-3 м від майданчика.

Якщо гра проводитиметься на місцевості, то насамперед треба її вивчити, щоб визначити маршрут. Керівник повинен залучати учнів до підготовки місця гри, щоб привчати їх до самообслуговування.

Розмітку поля роблять для більшості ігор, її виконують або до уроку, якщо вона складна, або під час пояснення гри. Для деяких ігор,як наприклад, для гри «Перестрілка» та ін. розмітка може бути постійною. Межі майданчика мають бути чіткими. Креслять їх на відстані 2-3 м від стінки. У приміщенні розмітку рекомендується робити крейдою (найкраще різнокольоровою). Цю роботу можна доручати учням, але при цьому показувати, як креслити прямі лінії, кола (особливо учням молодшого шкільного віку).

Підготовка. Більшість рухливих ігор проводиться з інвентарем і спеціальними предметами (прапорцями, м'ячами, скакалками та ін.) Ці предмети роблять гру цікавішою, різноманітною, ускладнюють її, збільшують діапазон дії на дитячий організм.

Інвентар повинен відповідати анатомічним особливостям дітей. Наприклад, у 1 класі не можна давати ігор з футбольним м'ячем, з великими набивними м'ячами, з важкими булавами. Бажано, щоб інвентар був пофарбований у яскраві кольори, тоді дітям легко буде бачити його під час гри. Зберігати інвентар треба завжди в гарному санітарному стані. Учнів треба привчати правильно користуватися інвентарем. Роздають його (особливо м'ячі, які викликають сильний інтерес в учнів) після пояснення гри. Коли дітям дати м'ячі раніше, вони не зможуть уважно слухати пояснення.

Слід пам'ятати, що після гри емоційний стан дітей підвищується, тому прибирати інвентар вони будуть поспіхом, а це аж ніяк не сприяє вихованню позитивних якостей, правильному ставленню до праці. Отже, треба вимагати старанного виконання учнями завдань і стежити за тим, щоб вони усе робили чітко, швидко і разом з цим охайно і красиво. Старанне виконання завдання, закладаючи основи колективної трудової діяльності, має велике виховне значення.

Правильне розташування учнів для пояснення гри безпосередньо пов'язане з шикуванням їх для початку гри. Пояснення гри, шикування гравців і місце керівника при поясненні гри у різних випадках неоднакові. Все залежить від виду гри, від організованості групи, уміння слухати, нарешті, від дисципліни. Але в усіх випадках

гравців треба розташовувати так, щоб їм добре було чути пояснення вчителя. Найраціональнішим є таке шикування, з якого починатиметься гра. Керівник повинен для кожного випадку знайти собі таке місце, з якого всі учні могли б його добре бачити і чути.

Коли гра починається з шикування по колу, керівник при поясненні займає місце в загальному колі на півкроку позаду. Коли гра починається з шикування в два кола (одне в середині другого), то для пояснення треба зробити зовнішнє коло, а з внутрішнього зробити півколо, або повернути кругом гравців внутрішнього кола, що стоять спиною до керівника. Керівник при цьому стоїть у зовнішньому колі. У деяких випадках керівник може стояти в середині кола для пояснення і показу дій.

Деякі ігри розпочинаються з шикування в два кола, одне біля одного (наприклад, «М'яч середньому»). У такому разі треба зробити одне коло. Решта учнів, які повинні вишикуватися у друге коло стоять у шерензі. Керівникові при поясненні треба стати в коло, а вже після цього побудувати друге коло. Коли група добре організована, можна створити два кола; тоді керівник при поясненні займає місце або в одному колі, або там, де видно обидва кола.

Більшість командних ігор розпочинається з шикування гравців у колони, паралельно одна одній. Такі ігри пояснюють з вихідного положення, причому команди шикують так, щоб колони були одна від одної на віддалі 2-3 м. У такому випадку керівник при поясненні стає попереду колони. Коли гра починається з шикування в шерензі (одна проти одної) на протилежних лініях майданчика, то для пояснення треба одну команду поставити у вихідне положення, а другу наблизити до першої. Керівник стоятиме між ними збоку. Після пояснення обидві команди розташовуються на своїх місцях.

Ігри,що розпочинаються з шикування гравців у кілька колон (наприклад, «Лабіринт»), пояснюють з вихідного положення.

Ігри, в яких гравці для початку розташовуються по всьому залу, пояснюють після шикування учнів в шеренгу, причому розповідь треба обов'язково поєднувати з показом. При поясненні керівник повинен стояти перед шеренгою на віддалі 3-4 м, щоб йому було видно обидва фланги.

Вибираючи спосіб шикування учнів для пояснення гри, треба враховувати освітлення залу (світло не повинно падати учням в обличчя).

Шикування гравців для пояснення гри можна обрати кількома способами:

1. Група організовано пересувається за командою керівника.
2. Гравці вільно розходяться і розміщуються в залі за завданням керівника (наприклад, команда «Схід» шикується за лінією № 1, команда «Південь» - за лінією № 2).
3. За сигналом (свистком, дзвоником, помахом прапорця) учні швидко займають свої місця.
4. Учні пересуваються за командою свого капітана.

Усі ці способи пропонуються як орієнтовні і застосовувати їх можна залежно від конкретних умов. У молодших класах застосовують в основному перші два способи.

Пояснення гри, вибір ведучого, розподіл гравців на команди, дозування, закінчення гри, підбивання підсумків гри – це питання, які стосуються методики.

Успіх гри багато в чому залежить від її пояснення.

Існують певні педагогічні вимоги до пояснення гри, а саме:

1. Розповідь повинна бути короткою, точною, логічною і динамічною.
2. При поясненні треба враховувати словниковий запас дітей.

3. Розповідь слід супроводити показом.

Щоб пояснення було логічно послідовним, треба дотримуватися такого плану його викладу:

а) оголошується назва;

б)пояснюється гра;

в) викладають правила;

г) ставиться перед гравцями завдання.

Існує декілька способів пояснення гри.

Перший спосіб – образний, яскравий, з елементами казок, застосовується для пояснення імітаційно-сюжетних ігор у І-ІІ класах.

Другий спосіб – з докладним описом гри, застосовується в інших класах.

Третій спосіб – пояснення частинами - застосовується для пояснення складних ігор (наприклад, «М'яч на ловінні», «Лисиця в курнику» та ін.). У деяких випадках можна застосовувати відразу два способи (наприклад, гру «Лисиця в курнику треба пояснювати образно, частинами»).

Четвертий спосіб - пояснення за завданням. Цей спосіб застосовують у середніх і старших класах при поясненні командних ігор (наприклад, гри «Переправа»).

Застосовуючи перший спосіб, треба намагатися пояснювати гру образно, змінювати інтонацію, вираз обличчя, використовувати елементи казки, щоб зацікавити дітей.

При другому способі гру пояснюють докладно: викладач спиняється на кожному моменті гри, на способах і діях гравців, тощо.

При третьому способі ознайомлюють учнів з першою частиною гри, далі виконують пов'язані з нею дії, потім викладають другу частину, виконують її дії, після чого гру проводять повністю.

Застосовуючи четвертий спосіб, викладач дає учням точне завдання, а учні повинні самостійно вибирати способи дій. Тут використовується їх творча активність та ініціатива.

При поясненні треба звертати увагу учнів на кожне основне правило, повторюючи його кілька разів. Завдання треба ставити чітко, щоб діти знали до чого вони мають прагнути. Основною помилкою при поясненні є змішування правил з діями гравців. Правила треба особливо виділяти, щоб діти привчалися чітко їх виконувати.

Ведучий – важлива і відповідальна роль у ряді ігор. Від ведучого багато залежить чи буде гра цікавою. Цю роль можна довірити не кожному учневі. Роль ведучого має велике виховне значення. Проте треба намагатися, щоб протягом року кожен учень виконував її.

Є кілька способів **вибору ведучого,** які треба застосовувати в кожному конкретному випадку.

Перший спосіб - вибір ведучого за призначенням керівника – застосовують тоді, коли треба призначити певну особу, яка володіє відповідними даними, або швидко вибрати ведучого.

Другий спосіб – вибір ведучого учнями – рекомендується частіше, бо він привчає дітей свідомо вибирати ведучим саме того, хто найбільше цього заслуговує.

Третій спосіб – вибір ведучого виходячи з результатів попередніх ігор. Цей спосіб активізує гравців, організовує їх. Учнів попереджають, що той, хто добре гратиме, або той, хто виграє, буде у наступній грі ведучим. Проте брати цей спосіб за основу не треба, бо слабо підготовлені діти, хоч і намагаються виграти, рідко виграють. В таких випадках слід застосовувати перший спосіб.

Інколи учні вибирають ведучого за жеребом. Цей спосіб цікавий для гравців, бо можна використовувати під час рахування різноманітні віршики, лічилки, забави. Пропонуємо декілька з них:

Ходить квочка коло кілочка,
Водить діточок одноліток.
Печу, печу хлібчик.
Дітям на обідочок.
Більшому – більший,
Меншому – менший,
Шур у піч!

Котилася торба з високого горба,
А в тій торбі хліб, паляниця,
Кому доведеться,той буде жмуриться.

Пливе качка по воді.
Несе яйця золоті.
По одному золотому,
А ти, качко, йди додому.

Зоря зірниця, красна дівиця,
По полю ходила, ключі загубила,
Місяць бачив – не сказав,
А сонце йшло, ключі знайшло.

Біг пес через овес, лисиця – через пшеницю.
Загубив пес картуза, а лисиця – спідницю.

Тікав заєць через міст,
Довгі вуха, куций хвіст.
А ти далі не тікай,
Рахувати починай.
Раз, два, три - вийди ти.

Лізла баба по драбині ,
Та й упала поміж свиней.
Не кусайте мене свині,
Буду ваша господиня.

Раз, два, три, чотири,
Кицю грамоті учили.
Не читати, не писати,
А за мишами ганяти.

Стоять коні на припоні,
Перший – мій, другий – твій.
Третього лови мерщій.

Обов'язковою умовою проведення командних ігор є ***правильне комплектування команд***. Команди мають бути рівні за силами. Бажано мати в них однакову кількість дівчат. У практиці існує кілька способів поділу гравців на команди. Кожний з них має свої позитивні і негативні сторони. Найпростіший і найшвидший спосіб є розрахунок на перший-другий. Користуватися ним рекомендується тоді, коли в шерензі стоять, наприклад, з правого флангу всі фізично сильні учні, а з лівого – слабкіші. Тоді в команді буде однакова кількість сильних і слабкіших учнів. Коли в одній команді будуть тільки сильні, а в другій – навпаки, тільки слабкі, то цікавість до гри упаде: у сильній команді тому, що перемога буде легкою, у слабкій тому, що не буде надії на перемогу.

Другий спосіб – поділ гравців керівником – застосовують тоді, коли вчитель добре знає своїх учнів, їх технічні дані і фізичну підготовку.

Третій спосіб – комплектування команд за вибором їх капітанів. Для цього спочатку вибирають капітанів, а вони вже самі по черзі вибирають членів команд.

Навантаження учнів у процесі гри – відповідальна справа. Тривалість гри і навантаження учнів у кожному конкретному випадку визначають залежно від завдань гри, місця її проведення, підготовленості учнів тощо. У процесі гри керівник повинен оберігати гравців від зайвого напруження. Організовуючи гру треба передбачити все, що може призвести до надмірного збудження. Для регулювання навантаження у грі відомо кілька прийомів:

1. Зміна розмірів майданчика.
2. Зміна характеру вправ.
3. Зміна правил гри.
4. Усунення перешкод або введення нових.
5. Збільшення або зменшення часу на гру.
6. Збільшення або зменшення темпу гри.
7. Зупинки для визначення виграшу або для зауваження.
8. Зміна ведучого, перерозподіл обов'язків між гравцями.

Усі ці прийоми щодо дозування навантаження треба застосовувати продумано, обережно, щоб не загострювати взаємини гравців.

Тривалість гри на уроці може бути різною. Щоб визначити час на гру, треба враховувати:

а) контингент учнів;
б) завдання уроку;
в) характер і темп гри;
г) місце гри на уроці;
д) місце проведення гри: на майданчику чи в приміщенні.

Час закінчення гри багато в чому залежить від її впливу на гравців. Отже, не слід пропустити моменту, коли учні отримали моральне і фізичне задоволення від гри. Перші ознаки втоми, при яких треба закінчити гру, такі: посилене дихання, неточність у діях, порушення правил більшістю гравців, пасивність дій. У всіх випадках рекомендується попередити учнів коли гра закінчується. Слід оголосити, що гра триватиме до першого забитого м'яча, зміни ведучого і т.п. Несподіваний кінець гри розчаровує учнів.

Жодна гра не повинна проходити без підбивання підсумків. Це забезпечує викладач. Спочатку він оцінює поведінку всього класу, оголошує загальний результат гри, потім спиняється на позитивних і негативних моментах, засуджує окремі вчинки учнів, відзначає кращих. В аналізі треба розкрити причини недоліків, визначити шляхи їх усунення. Інколи можна доручити розбір гри самим учням. Це розвиває у них спостережливість, навчає їх критично мислити. Систематичне обговорення гри підвищує свідому дисципліну учнів, виховує і зміцнює товариські взаємини.

Контрольні питання

1. Назвіть основні критерії вибору гри.

2. Перерахуйте основні вимоги до місць проведення рухливих ігор.
3. Назвіть види шикування для пояснення гри.
4. Які стройові прийоми використовуються для шикування гравців?
5. Назвіть педагогічні вимоги для пояснення гри.
6. Перелічіть способи пояснення гри.
7. Проаналізуйте способи пояснення гри. Визначте найзручніший для пояснення тієї чи іншої гри.
8. Назвіть способи вибору ведучого. Визначте найзручніший. Наведіть приклади.
9. Визначте основні функції ведучого.
10. Наведіть приклади лічилок.
11. На якій основі здійснюється комплектування команд у командних рухливих іграх?
12. Яким чином визначається навантаження в процесі гри. Регулювання навантаження.
13. Які критерії необхідно враховувати для визначення тривалості гри.

Розділ IV
Особливості організації та методики проведення рухливих ігор у I-II, III-IV, V-VIII і IX-XI класах.

Діти кожної вікової групи мають свої біологічні і психологічні особливості. Залежно від цього змінюються методика і зміст ігор.

Особливості методики рухливих ігор з дітьми молодшого шкільного віку доцільно розглядати окремо для I-II і III-IV класів. Пояснюється це тим, що в III-IV класах діти набувають більшого рухового досвіду і мають кращу фізичну підготовку; дещо іншими стають у них анатомо-фізіологічні та психологічні особливості.

4.1. Особливості організації та методики проведення ігор у дітей I-II класів.

Діти I-II класів схильні до наслідування образів, мислять ще конкретно. З урахуванням цього і складено програму з фізичної культури, в якій багато місця відведено рухливим іграм.

У дітей молодшого шкільного віку ігрова діяльність займає значне місце, але вона ще малозмістовна, не досить організована. Тому керівникові насамперед треба звертати увагу на вдосконалення ігрової діяльності, на те, щоб вона була більш змістовна і ефективна. Досягти цього можна іграми з речитативами й піснями. Слова пояснюють зміст дій, сприяють енергійному їх виконанню. Крім того, ці ігри привчають дітей до правильного дихання. Учитель повинен підказувати, коли робити вдих, коли видих.

Дуже важливим є індивідуальний підхід до кожного учня, бо молодші школярі ще мало знають про свої здібності, мають невеликий руховий досвід. Вони дуже люблять сюжетні ігри, в яких знаходять знайомі їм образи, які охоче наслідують. Прості за своєю організацією і вправами ігри повністю задовольняють дитячу фантазію, вигадку, творчість.

Правила імітаційно-сюжетних ігор небагато, тому викладачеві легко стежити за їх виконанням, що підвищу відповідальність гравця перед колективом. Керувати сюжетними іграми – складна справа, яка потребує вміння і майстерності. Проводити гру треба жваво, енергійно, образно розповідаючи і показуючи дії гравцям, уміло змінювати інтонацію голосу, вираз обличчя. Гру рекомендується підкріпляти елементами казки. Проводячи таку гру, вчитель повинен зважати на інтереси дітей цього віку і пояснювати

її зрозумілою мовою, поєднуючи пояснення з показом, щоб учні краще уявляли потрібний образ.

Учитель повинен брати активну участь у грі. Діти охоче наслідують керівника і тоді швидше захоплюються грою.

Сюжетні ігри добре ілюструвати яскравими предметами. Це допомагає дітям наблизитись до дійсності і швидше сприймати гру. Наприклад, у грі «У ведмедя на бору» можна розкидати по майданчику (в бору) гриби (білі кружечки), ягоди (червоні кружечки), підказавши учням, щоб вони якнайбільше їх зібрали.

В імітаційних іграх треба вимагати від дітей точно виконувати імітаційні дії, бо інакше гра втратить свою педагогічну цінність, а вчитель не зможе за її допомогою виконати педагогічні завдання.

Сюжетні ігри слід поступово ускладнювати. Спочатку вчитель дає ігри з простими сюжетами, а потім із складнішими. У таких іграх ставляться вищі вимоги до розвитку та вдосконалення координації рухів і до поведінки учнів.

Крім сюжетних, у I-II класах практикуються ігри типу «Перебіжки». Змістом таких ігор передбачено короткі перебіжки, біг врозсип, підстрибування на одній нозі, на двох, стрибки через умовні перешкоди (через намальований рів тощо). До таких ігор належать «Вовк у рову», «Усі до своїх прапорців» та інші.

В процесі гри, при правильному керуванні нею і помірному навантаженні, створюються сприятливі умови для нормального розвитку всіх функцій дитячого організму. Слід враховувати, що в дітей цього віку може бути надмірну активність і через те вони швидко втомлюються. У зв'язку з цим особливу увагу слід приділяти правильному дозуванню навантаження.

Проводячи гру з бігом і стрибками, викладач повинен звертати увагу на те, щоб діти правильно поводились в колективі, привчати їх діяти організовано, не заважати один одному.

Учитель повинен пам'ятати, що діти 7-9 років не можуть виконувати довго одні й ті ж вправи, тому треба давати їм ігри з різноманітними вправами (наприклад, «Кіт і миші», «Фігури»). При проведенні таких ігор учитель підказує дітям, що виконання цих вправ має бути красивим, різноманітним, природнім. Такі ігри розвивають творчу уяву, самостійність.

Після того, як буде пройдено значну частину програмних вправ на метання в ціль і на дальність, дітям I-II класів доцільно давати ігри з м'ячем, які закріплюють елементарні навички кидання і ловіння, зміцнюють м'язи рук. При правильному керуванні грою з м'ячем розвиваються вправність, окомір і координація. Проводячи ці ігри, учитель повинен звертати увагу на кидки, поєднання ритму дії гри з диханням. Пояснення під час гри з м'ячем слід давати швидко. точно, бо у дітей цього віку ще немає достатньої витримки і, побачивши м'яч, вони намагаються швидше почати гру. Під час пояснення вчитель тримає м'яч у чохлі або біля себе, щоб діти не звертали на нього уваги. У процесі гри з м'ячем зауваження і виправлення рекомендується робити під час зупинок, оскільки гра проходить з великим піднесенням і діти не зможуть уважно вислухати керівника. Вага м'яча для ігор дітей молодших класів повинна відповідати їх анатомічному розвитку. Важкими, великими м'ячами користуватися не можна. Найкраще брати гумові дитячі різноколірні м'ячі.

Уміло проводячи ігри з бігом, стрибками, м'ячем, керівник сприяє удосконаленню природних дій дітей, готує їх до складніших ігор і вправ. Поступово, коли ігрова

діяльність стає більш досконалою і організованою, цікавість учнів до колективної діяльності зросте і тоді вже можна давати їм ігри з елементами змагання, найпростіші ігри, в яких учнів розподіляють на команди (наприклад, «Хто перший», «Хто швидше»). Ці ігри сприяють розвитку таких якостей як швидкість, спритність, наполегливість. Проте під час гри не слід особливо наголошувати на моральні сторони поведінки. Дітям 9 років ще не зрозуміло, чому, наприклад, вони повинні підпорядковувати свої інтереси інтересам колективу, але в цих іграх створюються передумови для розвитку моральних якостей, для переходу до складніших командних ігор. Керівник у процесі гри повинен привчати учнів діяти організовано в колективі, не перешкоджати іншим.

Проводячи найпростіші з командних ігор, керівник повинен створювати сприятливі умови для того, щоб зацікавити дітей змаганням. Але разом з цим він повинен пам’ятати, що для командних ігор дітей треба підготувати: давати некомандні ігри з яскраво виявленими моментами змагання, а вже після цього пропонувати ігри перехідного характеру, проводити змагання парами (хто далі кине, хто перший спіймає, хто перший добіжить).

Велике значення для дітей цього віку мають ігри які розвивають слух, наприклад: «Хто підходив», «Відгадай по голосу». Такі ігри виховують самовладання, організованість, витримку. До їх проведення треба старанно готувати місце, щоб була цілковита безпека, повна тиша. Проводячи такі ігри, керівник повинен стежити за виконанням правил, за тим, чи чесно виконує свої обов’язки ведучий.

Ураховуючи особливості дітей молодшого шкільного віку, учитель при підготовці до гри повинен:

1. Підготувати інвентар, який має бути яскравим, кольоровим; його вага і об’єм повинні відповідати віку дітей; зберігати його слід в доброму санітарно-гігієнічному стані.
2. Уміло підібрати спосіб шикування дітей для проведення гри.
3. Вибрати один із способів пояснення гри.
4. Вибрати ведучого на свій розсуд, по черзі або жеребкуванням. Вибір ведучого учнями застосовується рідко. бо всі діти цього віку намагаються бути ведучими і ще мало знають переваги своїх товаришів. Ведучих слід часто міняти.
5. Розпочинати гру за сигналом (зоровим, слуховим), але свистком на початку не слід користуватися, бо різкий сигнал гальмує, сповільнює рухову реакцію дітей. До таких сигналів дітей треба поступово готувати.
6. Зауваження в іграх необхідно робити обережно, терпляче та наполегливо привчати дітей до виконання правил, ураховуючи, що учні цього віку здебільшого порушують правила гри несвідомо.
7. Учнів, які програли, не виводити з гри; усім гравцям давати однакове навантаження.

Урахування цих вимог забезпечить педагогічний ефект. Рухливі ігри в цьому шкільному віці повинні задовольняти такі педагогічні вимоги:

а) прищепити учням перші навички організованої поведінки у грі. Навчити організовано бігати, не заважаючи один одному, діяти за сигналом, швидко включатись у гру.

б) навчити дітей визнавати авторитет ведучого.

в) навчити керуватись правилами, виконувати їх.

г) не бігати за визначені межі майданчика.

Приблизний перелік ігор рекомендований для проведення в І-ІІ класах

Гонка м’ячів по колу

Значення гри: розвиває спостережливість, спритність, увагу, кмітливість, пам’ять.

Шикування	Зміст	Правила
Гравці стають у коло і розраховуються на 1-2.	Учасники кожної команди передають м’яч по колу своїм гравцям. Одна команда – в один друга – в інший бік якнайшвидше.	М’яч передавати гравцям тільки своєї команди, не опускаючи його на землю і не минаючи жодного гравця.

Кіт і миша

Значення гри: розвиває спритність, навички орієнтуватися у просторі.

Шикування	Зміст	Правила
Учні створюють спільне коло.	Один з гравців зображає кота, а другий – мишу. «Миша» втікає від «кота», «кіт» її наздоганяє. Учні, які стоять у колі, вільно пропускають «мишу» під руками і заважають «котові» пробігти під руками. Коли «кіт» упіймав «мишу» або довго не може її упіймати, то призначають іншу пару гравців.	1. Для того, щоб «кіт» швидше упіймав «мишу», у колі роблять кілька «воріт», через які «кіт» може вільно вбігати в коло і вибігати з нього. 2. «Кіт» не має права переходити чи перестрибувати через руки гравців. 3. Гравці, які стоять у колі, не повинні роз’єднувати руки.

Лисиця і курчата

Значення гри: розвиває спритність, кмітливість, спостережливість, виховує швидкість реакції.

Шикування	Зміст	Правила
На одному боці майданчика – «курник». На протилежному – «нора» для «лисиці». «Подвір’я» - середина майданчика. Одна дитина – «лисиця», інші – «курчата».	За сигналом «курчата» виходять на «подвір’я». Після слів учителя: «Лисиця!», - «курчата» втікають до «курника». «Лисиця» ловить «курчат». Гру повторюють кілька разів.	1. «Курчата» втікають лиш після сигналу вчителя. 2. «Лисиця» за лінією «курчат» не ловить.

Поїзд

Значення гри: розвиває увагу, навички орієнтування у просторі.

Шикування	Зміст	Правила
Учні стають у колону, поклавши руки на плечі гравця, що стоїть попереду. Утворюють «поїзд».	За сигналом учителя «поїзд» починає рухатись. Пізніше оголошуються станції, на яких діти розходяться врозсип. За іншим сигналом вчителя гравці знову утворюють «поїзд» і продовжують рух.	1. Під час гри не можна знімати рук з плечей гравця, який стоїть попереду. 2. Усі рухи гравці иконують тільки за сигналом едучого. 3. Рухатись можна кроком, трибками, бігом (за омовленістю).

Вудочка

Значення гри: розвиває уважність, спритність.

Шикування	Зміст	Правила
Гравці утворюють коло. Відстань між ними 1-2 кроки.	Ведучий стоїть у центрі, обертаючи «вудочку» (мотузку з мішечком на кінці) так, щоб вона, ковзаючи по колу, пролітала під ногами гравців. Діти стрибають через «вудочку», намагаючись не зачепити її. Якщо ж «вудочка» зачепить когось зі гравців, то цей учасник вибуває з гри. Перемагають ті, кого «вудочка» не зачепила.	1. Гравці не повинні сходити з місця. Хто порушить це правило – вважається спійманим. 2. Після кожних 10-15 кіл зроблених «вудочкою», необхідно давати дітям відпочинок -30-60 сек.

У річку, гоп!

Значення гри:сприяє розвитку швидкісно-силових здібностей; виховує увагу.

Шикування	Зміст	Правила
Дві шеренги стають одна навпроти одної на віддалі двох метрів.	Учитель подає команду: - У річку, гоп! – усі стрибають уперед. - На берег, гоп! – усі стрибають назад. Часто вчитель повторює одну і ту ж команду кілька разів. У такому випадку всі повинні стояти на місці. («у річку, гоп!» - усі стрибають. Знову: «У річку, гоп!» - усі повинні стояти). Хто стрибнув, вибуває з гри. Гра триває доти, поки з шеренги не вийде останній гравець.	Стрибки виконують на двох ногах, уважно приземляючись.

Стоніжка

Значення гри: сприяє спритності, сили м’язів ніг, узгодженості колективних дій.

Шикування	Зміст	Правила
Команди шикуються в колони по одному перед стартовою лінією.	За командою: «Приготувались!» - усі гравці присідають і кладуть руки на плечі тим, котрі знаходяться попереду. За командою: «Руш!» - кроком або стрибками навприсядки учасники проходять певну дистанцію, не розриваючись і не встаючи. Переможе команда, учасники якої першими переступили фінішну лінію і не порушили правил.	Під час руху не вставати і не роз’єднуватись.

Невід

Значення гри: сприяє розвитку швидкості реакції, уваги.

Зміст	Правила
На одному боці майданчик «дім рибалок». Там знаходяться два ведучих, «рибалки». Інші гравці – «риби», розбігаються по майданчику. За сигналом вчителя ведучі, взявшись за руки, вибігають з «дому» і ловлять намічену «рибку», намагаючись взяти її у коло. Спіймавши повертаються «додому» і зі зловленими «рибками» спільно ловлять решту «рибок».	Починати ловити «рибок» можна тільки за сигналом і у межах майданчика.

Швидко по місцях

Значення гри: сприяє розвитку швидкості.

Шикування	Зміст	Правила
В цій грі шикування можуть бути різноманітні: у дві шеренги, у колони, у коло.	За сигналом керівника: «На прогулянку!», всі діти розбігаються у різні сторони. За другим сигналом: «Швидко по місцях!», усі гравці повинні вишикуватись у вихідне положення.	Учні, які не встигнуть виконати завдання вважаються переможеними, але приймають і далі участь у грі.

Сніжками по м’ячу

Значення гри: сприяє розвитку влучності кидка, окоміру.

Шикування	Зміст
Гравці діляться на дві команди, відстань між ними 10-15 м. По середині кладеться волейбольний м’яч.	За сигналом вчителя учасники з обох сторін кидають сніжками (тенісні м’ячики), намагаючись перекотити м’яч на бік суперника. Виграє команда, яка дальше закотить м’яч.

Передай сусіду

Значення гри: сприяє набуття навички передачі м’яча обома руками від грудей.

Шикування	Зміст	Правила
Гравці стоять у колі на відстані кроку один від одного.	З рук в руки передають м’яч. Навкруги (всередині не дозволяється) бігає один гравець і намагається наздогнати м’яч. Якщо цей гравець доторкнеться рукою до гравця, що має м’яч, то вони обмінюються ролями.	М’яч повинен передаватись по черзі через руки кожного гравця.

Біг з перешкодами

Значення гри: сприяє набуття навичок виконання рівноваги, прорізання.

Шикування	Зміст
Розділити гравців на дві команди (вони шикуються в колону одна навпроти одної на відстані 10-15 м.	За сигналом гравці, які стоять першим в колоні біжать до перешкод: • з рівновагою. Учні швидко біжать з одного боку лави на інший. • з прорізанням. Учні пролізають через гімнастичний обруч. • зі стрибками. Учні перестрибують через натягнуту резинку. Виграє команда, яка виконала завдання, тобто перші номери стають на місце других номерів.

Третій зайвий

Значення гри: сприяє розвитку спритності, швидкості.

Шикування	Зміст	Правила
Усі гравці, крім вибраних двох ведучих, стають по двоє в коло обличчям до центра кола. Таким чином, учасники гри утворили два кола (зовнішнє і внутрішнє).	Гру можна проводити на галявині в лісі, в парку, на майданчику тощо. Двоє ведучих: один з них утікає, другий наздоганяє, стараючись «поквачити» втікача рукою, а той рятуючись стає попереду якоїсь пари. Тоді гравець, який стоїть позаду третім, стає втікачем, а той хто наздоганяє вже намагається його «поквачити». Якщо, той хто наздоганяє вдалось «поквачити» того, хто втікав (або третього), то вони міняються ролями.	1. Гра починається за командою вчителя. 2. Той, хто втікає, не має права забігати в коло та його перебігати. 3. Забігши в коло, втікач повинен відразу ж стати попереду якоїсь пари. Той, хто порушить це правило сам стає тим, хто наздоганяє. 4. Той, хто втікає, не має права бігти більше ніж одне коло.

М’яч ведучому

Значення гри: сприяє набуття навички передачі м’яча партнеру.

Шикування	Зміст	Правила
Учні шикуються у 2-3 колони з однаковою кількістю учасників гри. Попереду на відстані 3 м до кожної колони стоїть ведучий з м’ячем.	За командою вчителя ведучий по черзі кидає м’яч кожному гравцеві своєї команди і ловить від нього. Гравець, який віддав м’яч ведучому, присідає або біжить в кінець колони. Спіймавши м’яч від останнього гравця своєї команди, ведучий підіймає його виконує ще якусь рухову дію (визначену вчителем). Виграє команда, яка раніше закінчила передачу м’яча і рухову дію.	Всі рухові дії обумовлюють на початку гри.

Бігуни і скакуни

Значення гри: сприяє розвитку швидкості.

Шикування	Зміст	Правила
Позначається стартова лінія, де стають скакуни. За 15-20 м від неї накреслюється зона, завширшки 1,5-2 м – «канава».	Участь беруть дві команди – «бігуни» та «скакуни». За першим сигналом обидві команди займають певне положення старту, за другим прямують вперед. «Скакуни» намагаються швидко досягти «канави» і перестрибнути неї, а «бігуни» - наздогнати і схопити «стрибунів». Кому вдається це зробити – отримує очко. Потім команди міняються ролями.	Ловити гравців дозволяється тільки до «канави». Зловленим вважається той гравець до плеча якого доторкнувся супротивник.

Захист фортеці

Значення гри: сприяє розвитку влучності, спритності.

Шикування	Зміст	Правила
Гравці стають у коло. В центрі його – «фортеці», - м’яч. Біля «фортеці» стоять «захисники».	Гравці, перекидаючи м’ч один одному, намагаються влучити в «фортецю». «Захисник» відбиває м’яч. Гравець, який влучає у «фортецю» стає «захисником».	Відбивати м’яч дозволяється тільки обумовленим способом.

Вибий ведучого

Значення гри: розвиває увагу, спритність; укріплює м’язи рук.

Шикування	Зміст	Правила
Гравці утворюють одне або два кола.	У центрі кола стоїть ведучий, якого потрібно вибити м’ячем. Ведучому дозволяється ловити м’яч. Гравець, який виб’є ведучого, займе його місце.	Влучання після того, як м’яч відіб’ється від землі, не зараховуються. Влучати в нижню частину тіла.

До своїх прапорців

Значення гри: удосконалює навички бігу, орієнтування в просторі.

Шикування	Зміст і правила
Учасники утворюють кола, у центрі кожного з яких – гравець із кольоровим прапорцем у руках (різні за кольором).	За сигналом. учасники які перебували у колах, розбігаються по майданчику і заплющують очі. За сигналом: «До своїх прапорців!» - кожен біжить до свого прапорця (у цей час гравці з прапорцями можуть змінювати своє місце). Перемагає команда, яка швидше вишикується біля свого прапорця.

Горобці-стрибунці

Значення гри: сприяє розвитку стрибучості, швидкості, реакції.

Шикування	Зміст	Правила
Всі гравці, крім одного – ведучого, зображають «горобців» і розташовуються за колом. Ведучий – «птах» – стає у середину кола.	Накреслити коло 5-6 метрів у діаметрі. «Горобці» стрибають на одній нозі в коло та вистрибують з нього. «Птах», бігаючи в колі, не дає «горобцям» рухатися в межах кола і «дзьобає» їх (торкається рукою гравців, які знаходяться в колі). «Горобець», якого дзьобнув «птах», продовжує грати. «Горобці» намагаються якнайдовше побути в колі, ухиляючись від «птаха». Найбільш спритними вважаються ті, яких ведучий не торкнувся рукою.	1. Змінювати ногу можна тільки після трьох стрибків. 2. Ведучий може торкатися «горобців» тільки в межах кола.

Злови комара

Значення гри: сприяє розвитку стрибучості та сили м’язів ніг.

Шикування	Зміст	Правила
Гравці стоять у колі на відстані витягнутих в сторони рук обличчям до центру.	Керівник стоїть у середині кола. Він тримає у руках «вудочку», до якої прив’язано «комара» (паличка з мотузком 2 м з прив’язаним м’ячиком або кулькою). Керівник підіймає «комара» вище голів дітей і обводить навколо. Коли «комар» летить над головами, діти підстрибують, намагаючись спіймати його. Виграє той, хто доторкнувся рукою до «комара». Гра продовжується доти, поки «комара» не зловить певна кількість дітей.	1. Ловити «комара» тільки обома руками, підстрибуючи на обох ногах на місці. 2. Коло не повинно звужуватися.

На параді

Значення гри: сприяє розвитку уваги.

Шикування	Зміст	Правила
Учнів шикують в одну шеренгу.	За командою вчителя «Розійдись!» гравці розбігаються по майданчику, а по команді «В одну шеренгу шикуйсь!» - всі швидко стають у стрій. Повторюють гру 5-6 разів. Виграють ті, хто залишився в строю до кінця. Той, хто став у стрій останнім або при шикуванні розмовляв, робить крок назад і вибуває з гри.	Всі дії гравці виконують за командою вчителя.

Будьте уважні

Значення гри: сприяє розвитку уваги.

Шикування	Зміст	Правила
Учасники гри розраховуються на перший-другий. Перші номери організовують зовнішнє коло, другі – внутрішнє. Команди стають один проти одного обличчям. Дистанція між ними 1м.	Гравці команд рухаються за годинниковою стрілкою у колах. За командою вчителя «Спиною!» всі учасники гри повинні повернутися один до одного спиною, за командою «Лицем!» повинні повернутися лицем. Завдання ведучого постійно змінювати темп та порядок подачі команд з тим, щоб гравці правильно виконували команди або помилялися. Гравцям команди, які помилялися нараховується штрафне очко. Виграє команда, яка за певний час гри отримала меншу кількість штрафних очок.	Не дозволяється тримати суперника руками. Гравці команд виконують дії лише після того, як подана команда. Хто з учасників виконує дію без команди, отримує додаткове штрафне очко.

Квач

Значення гри: сприяє розвитку швидкості, спритності, кмітливості.

Шикування	Зміст	Правила
На лісовій галявині учасники гри довільно розміщаються, Всі обирають ведучого – квача.	В руках у квача хусточка, яку він підіймає догори і голосно говорить «Я – квач!» За командою вчителя квач намагається догнати когось із гравців, доторкнутися рукою. Якщо йому це вдається, то він міняється ролями з «заквареним». Гра продовжується. Виграє той гравець, який за час гри не був «заквачений».	1. Територія гри обмежується. Гравцям не дозволяється виходити за межі гри. 2. Квачу не дозволяється під час «квашення» штовхати гравців.

Вартовий

Значення гри: розвиває увагу. вміння безшумно переміщуватись, виховує дисциплінованість.

Шикування	Зміст	Правила
На галявині в лісі чи в парку учні шикуються в коло і вибирають ведучого – «вартового», який стає в центрі кола. «Вартовому» зав'язують очі, але так, щоб вуха були відкриті.	Усі граючі стають по колу дуже тихо. За командою вчителя один з гравців намагається перейти на протилежний бік кола. Проходить він біля «вартового» на віддалі один крок від нього. Якщо «вартовий» почув шум, він каже «Стоп!» і вказуючи напрям, звідки він чує шум, іде в цьому напрямі, стараючись затримати того, хто переходить. За сигналом «Стій!» той, хто переходив повинен зупинитися. Якщо «вартовий» затримав того, хто переходив, то вони міняються ролями. Якщо ж «вартовий» не зміг затримати перехожого, гра триває.	1. За сигналом «Стій!» той, хто переходив коло, мусить зараз же зупинитися. 2. Якщо «вартовий» тричі помилився напрямом, призначають нового «вартового». 3. Підходити до «вартового» можуть кілька гравців за командою вчителя.

Карлики і велетні

Значення гри: розвиває увагу, кмітливість, швидкість, орієнтацію у просторі.

Шикування	Зміст	Правила
Гравці шикуються в коло. Обирають ведучого, який стає в середину кола.	За командою ведучого: «Велетні!» - учні стають на ноги і піднімають руки вгору. А за командою: «Карлики!» - всі мають присісти навпочіпки покласти руки на коліна. Ведучий у той час може робити навмисне помилкові рухи. Хто помилився стає ведучим.	Учні повинні виконувати те, що чують, а не те, що бачать.

Гуси-лебеді

Значення гри: сприяє розвитку спритності, кмітливості, виховує рішучість, сміливість.

Шикування	Зміст	Правила
На одному боці майданчика чи спортзалу лінією відмічають «гусятник» (пташиний двір, де знаходяться гуси); на	Вчитель звертається до «гусей»: «Гуси! Гуси!» Вони відповідають: «Га-га-га!» Вчитель: «Їсти хочете?» «Гуси»: «Так, так, так!» Вчитель: «То летіть додому!» «Гуси»: «Нам не можна!»	Пастися треба під «горою». «Вовк» може «квачити» лише до лінії «гусятника».

протилежній стороні майданчика – «лігво вовків». «Гуси» пасуться під «горою».	Вчитель: «Чому?» «Гуси»: «Сірий вовк під горою не пускає нас додому!» Вчитель: «То ж летіть, летіть, летіть! Тільки крила бережіть!» «Гуси» біжать до «гусятника», а «вовк» вибігає із лігва і намагається «поквачити» якомога більше «гусей». Перемагає той «вовк», котрий «заквачить» найбільше «гусей» і ті «гуси» , яких жодного разу не «поквачили.»	

Наступ

Значення гри: розвиває спритність; виховує сміливість, рішучість, кмітливість, швидкість реакції.

Шикування	Зміст	Правила
Гравці розподіляються на дві команди і шикуються в шеренги одна проти одної на відстані 15-20 м.	За сигналом вчителя, гравці однієї команди беруться за руки й ідуть уперед. Це команда «наступаючих». Коли до гравців протилежної команди залишається 2-3 кроки, лунає сигнал. «Наступаючі» роз'єднують руки і біжать за свою лінію. Гравці другої команди намагаються їх «поквачити» (наздогнати).	Роз'єднувати руки можна тільки після сигналу. «Наступаючій» команді проявляти активність до сигналу не можна. «Квачити» можна тільки до лінії.

Вправи з малим м'ячем.

1. Підкинути м'яч і піймати двома руками (при ловлі м'яча долоні рук повинні бути складені чашечкою).
2. Підкинути м'яч вгору, дати йому відскочити від землі і після відскоку спіймати його двома руками.
3. Підкинути м'яч вгору і, поки він летить, плеснути у долоні 2-3 рази і більше і спіймати його.
4. Підкинути м'яч і ловити його стоячи на одному чи на двох колінах.
5. Підкинути м'яч, повернутися на 360^0 і спіймати його.
6. Підкинути м'яч, дати йому відскочити від землі, підбити ударом долоні і піймати його двома руками.
7. Підкинути м'яч вгору і зловити однією рукою: правою, лівою – по черзі.
8. Підкинути м'яч правою рукою, спіймати лівою і навпаки.
9. Підкинути м'яч вгору правою рукою під витягнутою вперед лівою і спіймати правою ж рукою.
10. Це ж під зігнутою в колінному суглобі лівої (правої) ноги.

11. Тримаючи в обох руках по м’ячу, підкидати і ловити по черзі: тільки правою, тільки лівою. Обидва м’ячі двома руками одночасно.
12. Стоячи ноги нарізно, нахилитись вперед, кинути м’яч між ногами вгору, повернутися у вихідне положення і спіймати м’яч.
13. Стоячи ноги нарізно, руки в сторони, покласти м’яч на долоню лівої руки і перекинути його над головою з лівої в праву руку і навпаки.
14. Відбивати м’яч від землі долонею, стоячи на місці, просуваючись вперед та назад змінюючи руки.
15. Підбиваючи м’яч рукою, обвести його навколо себе, не сходячи з місця, передаючи м’яч під час ударів об землю попереду і позаду з однієї руки в іншу.
16. Кинути м’яч у стіну і спіймати м’яч, що відскочив, двома та однією рукою.
17. Кинути м’яч у стіну. Дати йому впасти на землю і після відскоку спіймати його двома руками.
18. Стоячи близько до стіни, кинути м’яч у стіну, відбити його долонями обох рук і спіймати його.

4.2. Особливості організації та методики проведення ігор у дітей III-IV класів.

У дітей цього віку руховий досвід набагато більший, ніж у дітей I-II класів.

У III-IV класах жодний урок фізичної культури не повинен проходити без рухливих ігор, бо гра все ще посідає значне місце в житті і діяльності дитини. В цих класах ігри дають в основному в середині і в кінці уроку. На початку уроку гру слід включати рідше. бо вступна частина уроку заповнюється передбаченою програмою стройовими вправами. Отже, тут і треба давати ігри, в які включаються стройові вправи: шикування, перешиковування, рівняння (наприклад, «Клас, струнко!»).

Для цього віку більш дохідливі сюжетні ігри, але із значно складнішими сюжетами. У таких іграх дітей III-IV класів цікавлять більше дії, в яких зустрічаються знайомі їм поняття, образи.

Керівник у цих класах повинен звертати більше уваги на правильність дій, на поведінку. Учнів цікавить більше самий виграш, що спонукає їх до творчої діяльності. Завдання вчителя – створити такі умови, щоб діти мали задоволення не від виграшу, а від вправ, за допомогою яких вони виграють гру.

Пояснювати сюжетні ігри учням цих класів рекомендується способом докладного опису.

Програма з фізичної культури для III-IV класів передбачає ігри із складнішими, ніж у I-II класах, діями і взаємодіями. Тут дають ігри з бігом, стрибками, киданням і ловінням м’яча. Керівник стежить за тим, щоб не допускати перевантаження, навчає учнів раціонально використовувати свої сили, показує, як найкраще виконувати ту чи іншу дію, наприклад, привчає ловити м’яч на трохи зігнуті руки долонями всередину. Коли м’яч схоплено, руки згинаються, і м’яч притискується до грудей.

Дуже важливо привчати учнів зупинятися за сигналом. У III-IV класах часто проводять деякі силові ігри (наприклад, «Бій півнів», «Тягни в коло» та ін.), в яких діти змагаються по черзі парами, бо класи великі, і організовувати спільну гру, регулювати навантаження дуже важко. У таких іграх, поділяючи учнів на пари, треба враховувати, щоб учні у парі були приблизно рівні по силі. Судити такі ігри треба особливо уважно і об’єктивно, бо помилки в суддівстві породжують розчарування. Крім того, діти цього

віку особливо суворо оцінюють об’єктивність судді. Керівникові в силових іграх слід активізувати й дівчаток, які неохоче беруть участь у таких іграх.

Для розвитку витривалості дітям цього віку найкраще давати ігри, в яких дії виконують всі разом (наприклад, «Невід», «Трійки», «Ми веселі діти»), тобто ігри великої і середньої рухливості, в яких усі гравці перебувають у русі. Тому, особливу увагу слід звертати на регулювання навантаження, а при поясненні підкреслювати правила. Щоб запобігти травмам, керівник повинен уважно стежити за виконанням правил. Судити такі ігри одному важко, тому доцільно призначити помічників судді.

У III-IV класах допустимі й прості командні ігри. для цього клас поділяють на 5-6 команд способом «розрахунку» або перешиковуванням у колону по 4 або 5 чоловік. Пояснювати ігри рекомендується способом докладного опису, поєднуючи розповідь з показом. Пояснюючи правила, учитель підкреслює, що однією з умов виграшу команди буде добра дисципліна, що стрій у командах порушувати не слід. Команди шикують так, щоб менші учні стояли попереду. Сигнал для початку гри дають після того, як керівник буде впевнений, що всі зрозуміли гру і вивчили правила.

У командних іграх вимогливість до поведінки учнів підвищується. У них виховують повагу до товаришів, почуття відповідальності перед колективом. Це зміцнює і вольові якості.

При проведенні командної гри керівник повинен поступово ускладнювати завдання, способи досягнення мети. Пояснивши правила, він ставить перед командами завдання, підкреслюючи, що кожна команда повинна добитися виграшу спільними зусиллями, бо успіх залежить від злагодженості в діях усієї команди. У процесі таких ігор треба вміти об’єднати в колектив дітей із спільними інтересами і переживаннями. За таких умов колектив впливатиме на окремих гравців. У таких іграх як «День і ніч» важко помітити кого спіймали. Треба привчати дітей до чесності, щоб вони признавались у програші.

Для хлопчиків характерні ігри з більш різкими діями. Хлопчики в своїх іграх добирають партнера за вмінням грати, а дівчатка - за прихильністю до подруги. При організації командних ігор керівник повинен пояснити дівчаткам, що особиста прихильність тут ні до чого, що головну роль відіграють кмітливість, спритність та інші якості.

Велике значення для розвитку дітей мають ігри на місцевості. У цих іграх найцікавіші для гравців ті моменти, коли вони самі повинні виявляти кмітливість, самостійність, ініціативу. Ігри на місцевості виховують в учнів уміння використовувати набуті в школі навички і знання у природних умовах, орієнтуватися у просторі. Ці ігри добре впливають на здоров’я дітей, підвищують їх емоційність, життєрадісність, створюють бадьорий настрій.

Особливо старанно керівник повинен готуватися до ігор на місцевості, заздалегідь підготовляти місце (галявину), враховувати температуру повітря, погоду і предмети на межі вибраного місця повинні бути барвистими, помітними. У грі рекомендується використовувати якнайбільше природних предметів.

При розподілі обов’язків в іграх треба дбати про те, щоб усі гравці мали відповідне навантаження і моральне задоволення. Особливо слід звертати увагу на дотримання правил, на зупинки за сигналом.

Велике значення має також дозування навантаження. Особливу увагу слід звертати на ведучого: у більшості ігор ведучому доводиться досить довгий час виконувати свою роль, тому його або треба змінювати, або добирати для цієї ролі фізично сильних учнів.

Організм дітей цього віку ще слабкий, усі функції його недосконалі, нарощування м'язів відбувається повільно, тому до навантаження слід підходити обережно.

Ведучих, як було вже сказано, вибирають різними способами: і за призначенням, і за вибором учнів. Але при цьому пояснюють, яким повинен бути ведучий. Діти III-IV класів більш-менш правильно можуть оцінювати якості своїх товаришів. При виборі ведучого слід питати не «хто буду ведучим?», а «кого ви виберете ведучим?».

Ігри проводять так, щоб увесь процес їх мав виховний характер, тобто закріпляв у гравців навички і вміння, яких вони набули в I-II класах, і створював нові, що мають велике значення для подальшої роботи.

Приблизний перелік ігор рекомендований для проведення в III-IV класах

Влуч в кільце

Значення гри: удосконалити навички метання в ціль, розвивати окомір і спритність.

Шикування	Зміст	Правила
Учні шикуються у дві команди; кожна команда стає в колону по одному перед кільцем, що закріплене на висоті 2,2-2,5 м.	Усі учасники по черзі кидають м'яч, намагаючись влучити в кільце. Якщо дитина влучить, команді зараховується одне очко.	Виконувати кидок тільки обумовленим способом. Поступово відстань до кільця збільшувати.

Школа м'яча

Значення гри: сприяє розвитку спритності.

Шикування	Зміст	Правила
Команди шикуються в колони по одному. В руках у направляючих – великі м'ячі.	Перед кожною командою накреслено коло діаметром 60-70 см. За сигналом, перший гравець вдаряє м'ячем об підлогу і швидко стає в кінець колони, м'яч ловить наступний гравець, який повторює завдання і т.д. Перемагає команда, яка першою і з меншою кількістю помилок закінчить завдання.	Ударяти об землю слід тільки у вказаний спосіб.

Земля, вода, вогонь, повітря

Значення гри: розвиває уважність, кмітливість.

Шикування	Зміст	Правила
Гравці шикуються в коло. Обирають ведучого, який стає в центрі кола.	Ведучий кидає м'яч комусь із гравців і вигукує одне з 4 слів: Земля, Вода, Вогонь, Повітря. Якщо він каже Земля – то той, хто зловить м'яч, має назвати свійську чи дику тварину; якщо – Вода – рибу; якщо – Повітря – птаха; якщо ж - Вогонь – усі учасники гри мають махати руками і швидко повертатися навколо себе.	Під час вигукування слова «вогонь» м'яч ловити не можна. Ведучий сам має його підняти. Неуважні виходять з кола.

Вовк у рові

Значення гри: сприяє розвитку спритності, швидкості, стрибучості.

Шикування	Зміст	Правила
На майданчику креслять дві паралельні лінії на відстані 1-2 м. Це «рів» де живе «вовк». Інші учні – «кози», вони стоять на одному боці майданчика, за 10-12 кроків від «рову».	За умовним сигналом учителя «кози» перебігають з одного боку майданчика в інший, перестрибуючи через «рів». «Вовк» намагається їх спіймати доторкнувшись до них рукою. Спіймані «кози» відходять вбік. Коли всі «кози» перестрибнуть через «рів», вони повертаються на попереднє місце, знову перестрибуючи через «рів». Після того, як спіймано 3-5 «кіз», гра закінчується.	«Вовк» не має права виходити за межі «рову». «Коза», яка не перестрибнула, а перебігла через «рів», вважається спійманою. Якщо учнів багато, призначаються два «вовки».

Літаючий м'яч

Значення гри: сприяє розвитку спритності, швидкості.

Шикування	Зміст	Правила
Група дітей ділиться на дві команди, які розташовуються по різні боки натягнутої мотузки, або волейбольної сітки.	Кожній команді дають по волейбольному м'ячу. За свистком, гравці починають перекидати м'ячі через мотузку. Якщо на полі будь-якої команди опиняється два м'ячі – гру переривають. Команда, яка не встигла своєчасно перекинути м'яч через мотузку, програє 1 очко. Через 5 хв. команди міняються місцями. Якщо двічі поспіль перемогла одна і таж команда, а за другі 5 хв. – друга, то відбувається обмін майданчиками і команди грають ще 5 хв. У цьому випадку перемагає команда, яка перемогла два рази з трьох.	Гравцям забороняється переходити на майданчик іншої команди.

М'яч – середньому

Значення гри: сприяє розвитку м'язів рук, ніг; удосконалює навички кидання і ловіння м'яча двома руками; виховує увагу, кмітливість.

Шикування	Зміст	Правила
Гравці розподіляються на дві команди, кожна з яких утворює коло. Обирають двох капітанів, які знаходяться в центрі кіл.	Капітани кидають по колу м'яч кожному з учасників своєї команди, а відтак ловлять його від них. Спіймавши м'яч від останнього гравця, капітан підіймає його вгору. Перемагає команда, яка раніше закінчила передачу та ловіння м'яча по колу.	М'яч кидати від грудей обома руками. Кидаючи м'яч з місця не сходити. Хто упустив м'яч, піднімає його і повторює кидок.

Хто найвлучніший?

Значення гри: сприяє розвитку влучності, навичок метання.

Шикування	Зміст	Правила
Шикування в 2 колони.	На стіні на висоті 2 м від землі (підлоги) креслять три кола діаметром 100см, 70см, 40см. Відстань до мішені від місця метання 8-10 м для хлопчиків, та 6-8 м для дівчат. Учні, що мають по три тенісні м'ячики стоять проти мішені, метають м'яч. За попадання в менше коло зараховується 10 очок, у середнє – 5, у велике – 2. Перемагає той, хто набере більшу кількість очок.	М'яч слід кидати за сигналом не сходячи з місця.

Парний виклик

Значення гри: сприяє розвитку швидкості, спритності.

Шикування	Зміст	Правила
Учасники шикуються в коло. За командою вчителя розраховуються на перший-другий. Перші номери – одна команда, другі – друга команда. Перші номери кожної команди, які стоять в колі утворюють пару, і так другі, треті і т.д. Відстань між парами 1,5-2 м. Вчитель окремо розраховує пари по порядку.	Таким чином, кожна пара має свій номер, але обидва гравці належать до різних команд. Вчитель голосно називає будь-який номер і обидва гравці пари, якій належить названий номер швидко розбігаються в різні боки, оббігаючи коло ззовні. Хто з гравців скоріше добіжить до свого місця і стане на нього, той приносить команді одне очко. Гра продовжується до тих пір, поки не будуть викликані всі номери. Виграє команда, яка за час гри набере найбільшу суму переможних очок.	Бігти дозволяється лише з зовнішньої частини кола.

Ловіння парами

Значення гри: розвиває спритність і швидкість.

Зміст
Усі гравці розбігаються по майданчику, а двоє беруться за руки та намагаються спіймати гравця, а коли зловили, то гравець сідає на лаву. Потім ловлять іншого, поки не зловлять всіх.

На вільне місце

Значення гри: сприяє розвитку швидкості, спритності, кмітливості.

Шикування	Зміст	Правила
На майданчику чи лісовій галявині учасники вишиковуються в коло. Відстань між ними 1 м. Всі учасники повернуті обличчям до центра кола.	Серед учасників гри обирають ведучого. За командою вчителя ведучий біжить по зовнішній стороні кола, торкається кого-небудь з учасників гри. Гравець, до якого доторкнувся, біжить в протилежний бік від ведучого. Тоді, коли вони зустрілися, беруться за руки і присідають, а коли піднялися продовжують біг в одному напрямі з метою скоріше стати на вільне місце. Хто прибіг другим, той продовжує бути ведучим. Виграють ті гравці, які за час гри ні разу не були ведучими.	1. Не дозволяється штовхати, заважати гравцям під час бігу. 2. Бігти через коло не дозволяється. 3. Всі дії гравці виконують лише за командою вчителя.

Поза грою останній

Значення гри: сприяє розвитку швидкості, спритності.

Шикування	Зміст	Правила
Учні розподіляються на дві команди. Кожна команда шикується у дві колони.	За сигналом, два учні біжать до прапорців (на протилежному боці майданчика), оббігають і повертаються назад. Учасник, який прибіжить останнім, вибуває з гри. Потім стартує наступна пара. Гра триває доти, поки в команді не залишиться двоє гравців. Хто першим повернеться до лінії старту, стає переможцем.	Роз’єднувати руки можна тільки після сигналу. «Наступаючій» команді проявляти активність до сигналу не можна. «Квачити» можна тільки до лінії.

Біг удвох на трьох ногах

Значення гри: сприяє розвитку швидкості, злагодженості у діях.

Шикування	Зміст	Правила
Гравців ділять на 2 команди. Учасники кожної команди стають парами, ноги пар перев’язують.	Гру починають за сигналом з лінії старту. Пара пересувається вперед, робить поворот навколо прапорця і повертається назад. Переможе команда, гравці якої раніше виконали завдання.	Наступна пара починає гру після того, як попередня пересіче лінію фінішу.

М’яч у колі

Значення гри: сприяє розвитку точності, навичок орієнтування у просторі, швидкості реакції; виховує увагу.

Шикування	Зміст	Правила
Гравці шикуються у коло на відстані витягнутих рук. Двоє ведучих стоять у центрі кола. М’яч в одного з гравців.	За командою, учасники перекидають м’яч так, щоб до нього не доторкнулися ведучі, і щоб м’яч не впав. Коли одному з гравців це не вдасться, він стає ведучим.	Перекидати м’яч через коло. Порушник стає ведучим.

Передай м’яч

Значення гри: навчити дітей передачі м’яча обома руками від грудей, виховувати увагу.

Шикування	Зміст	Правила
Учні шикуються в два кола. Капітани команд тримають м’ячі.	За словами «Гру почали» діти починають передавати м’яч один одному обома руками від грудей по колу. Гра закінчується коли всі діти передадуть м’яч. Варіант гри: діти сидять на підлозі.	Виконувати передачу тільки обумовленим способом.

Заборонений рух

Значення гри: виховує організованість, увагу.

Шикування	Зміст	Правила
Гравців шикують у коло.	Учитель пропонує гравцям виконувати всі рухи, крім «забороненого». Він робить рухи, а учні повторюють. Того, хто помилиться і виконає «заборонений» рух, чи не повторить руху за керівником, штрафують. Гра триває 4-5 хвилин.	Гравці повинні повторювати всі рухи, крім «забороненого». Учні, які помилилися продовжують гру.

Хто більше

Значення гри: Сприяє розвитку швидкості, спритності, швидкісної витривалості.

Шикування	Зміст	Правила
Усі гравці вільно бігають по майданчику.	Вчитель призначає ведучого, який перебуває в цій ролі 30 сек., після чого призначають нового. За сигналом вчителя, ведучий намагається «поквачити» (спіймати) якнайбільше гравців за встановлений час. Перемагає той ведучий, який спіймав найбільше гравців.	Спіймані учні вибувають з гри. Якщо гравців багато, можна виділити двох ведучих.

Стрибок в обруч

Значення гри: розвиває швидкість , спритність.

Шикування	Зміст	Правила
Усі учні діляться на дві команди і стоять в колонах на відстані 2м.	Обличчям один до одного стоять два судді на бічних лініях майданчика, один з них тримає в руках обруч. За сигналом один суддя котить обруч другому. Перший гравець вибігає з колони і намагається проскочити в обруч, якщо це йому вдається – команда отримує одне очко. Після спроби він повертається в кінець колони і так всі гравці по черзі. За першою колоною виконує друга. Хто більше очок набере, той - переможець.	Спіймані учні вибувають з гри. Якщо гравців багато, можна виділити двох ведучих.

Увага, починаємо!

Значення гри: сприяє розвитку уваги, пам’яті.

Шикування	Зміст і правила
Граючі шикуються у шеренги чи в двох-трьох колонах.	Вчитель показує певної послідовності вправи під номерами 1, 2, 3, 4 і 5. Виконує він їх двічі, а учасники намагаються запам’ятати їх. Потім вчитель говорить: «Вправу 3, починай!» (чи будь–яку іншу). Всі одночасно виконують вправу. Хто помилився отримує штрафне очко (якщо учасники стоять у шерензі, він робить крок уперед). Учасник, який зробив дві помилки, вибуває з гри. В якій команді протягом 3-4 хв. збережеться більше гравців, та і перемагає.

Роби навпаки

Значення гри: сприяти розвитку уваги, координації рухів

Шикування	Зміст і правила
Граючі шикуються у шеренги чи в двох-трьох колонах.	Вчитель показує гімнастичні вправи (рухи руками, нахили, повороти, присідання і т.п.). Граючі повинні робити вправи в іншу стороні (підняти вгору не праву руку, як вчитель, а ліву; нахилити тулуб не вперед, а назад і т.д.). Той, хто помилився або робить крок уперед, або (якщо усі шикуються в колонах) після двох помилок вибуває з гри.

Совонька

Значення гри: сприяє розвитку кмітливості.

Зміст	Правила
За сигналом «День наступає, все оживає», - учні бігають по майданчику. За сигналом: «Ніч наступає, все завмирає», - гравці зупиняються в такому положенні в якому їх застав цей сигнал. «Совонька» вилітає з гнізда і стежить за гравцями. Якщо хтось поворухнувся, то вона забирає його до себе в гніздо.	Коли «Совонька» виходить на майданчик, гравцям не дозволяється ворушитись. За спиною «Совоньки» учні можуть змінювати позу, робити усілякі рухи, але так, щоб вона його не помітила. Упіймані гравці не беруть участь у грі до призначення нової «Совоньки».

Палиця, що падає

Значення гри: розвиває спритність, кмітливість.

Шикування	Зміст	Правила
Усі гравці стають у коло і розподіляються за порядком номерів. Гравець із першим номером стає ведучим.	Ведучий ставить гімнастичну палицю на підлогу і підтримує її за кінець у вертикальному положенні. Ведучий голосно викликає будь-який номер і відпускає палицю. Викликаний номер повинен підбігти і схопити палицю, поки вона не впала на підлогу. Якщо це йому вдалося, він повертається на місце, а ведучий продовжує водити. Якщо гравець не впіймає палицю, то стає ведучий, а його місце займе той, хто водив.	Ведучий не має права відпустити кінець палиці раніше, ніж викличе якийсь номер. Гравці не повинні заважати один одному.

Дістань булаву

Значення гри: сприяє розвитку сили

Шикування	Зміст	Правила
На підлогу кладуть шнур завдовжки 4-5 м. На віддалі 2-3 м від кожного кінця шнура в кола ставлять булави.	Два гравці (один з однієї команди, другий з іншої) беруться за кінці шнура. За сигналом кожний намагається перетягти свого противника і дістати свою булаву. Виграє очко для своєї команди той, хто дістане свою булаву. Переможцем вважається команда, яка набрала більше очок.	Шнур тягти однією рукою. Тягти шнур ривками не можна. Руки в ліктьових суглобах не згинати.

Бій півнів

Значення гри: сприяє розвитку спритності, стрибучості, сили.

Шикування	Зміст	Правила
На майданчику креслять коло діаметром 2-3 м. В коло стають два гравці – один з однієї команди, другий – з іншої.	Гравці займають положення стійки на одній нозі, друга зігнута назад і підтримується однойменною рукою. Друга рука за спиною. За сигналом, підскакуючи на одній нозі, гравці намагаються виштовхнути свого противника з кола плечем. Гравець, який виштовхне свого суперника, виграє команді очко. Перемагає команда, яка набере більше очок.	Коліно зігнутої ноги має бути відведене назад. Якщо гравець стане на обидві ноги, він програє. Штовхати можна тільки плечем.

Тягни в коло

Значення гри: сприяє розвитку спритності, сили, витривалості.

Шикування	Зміст	Правила
Усі гравці поділяються на дві команди і шикуються попарно за колом (в кожній парі гравці протилежних команд)	Креслять коло діаметром 5-6 м. За сигналом кожний гравець намагається втягнути в коло свого противника. Перемагає команда, яка набрала найбільшу кількість очок.	Дозволяється вносити гравця в коло.

4.3. Особливості організації та методики проведення рухливих ігор у V-VIII класах

У рухливі ігри в цих класах включаються елементи спортивних ігор,тобто ігри підготовчі до спортивних, і уважно ставляться до техніки виконання дій.

Викладач повинен старанно готуватися до проведення таких ігор. У них використовуються спортивний інвентар і обладнання, що збільшує інтерес до гри, удосконалює навички володіння спортивним інвентарем, розвиває техніку рухів гравців.

Для розвитку сили кидків і зміцнення верхніх кінцівок рекомендується користуватися набивними м’ячами. З набивними м’ячами проводять, наприклад, такі ігри, як «М’яч ловцеві», «М’яч капітану», «Передав-сідай» та ін.

У підготовчих до спортивних іграх слід залучати учнів до суддівства. Суддівство має бути точним і чітким. У таких іграх, в яких є багато елементів, аналогічних до елементів баскетболу, волейболу, футболу, учні можуть удосконалювати окремі елементи техніки і

тактики. Під час їх проведення вчитель повинен стежити за технікою виконання окремих рухів.

Велике значення мають правильний показ і пояснення окремих елементів. Треба добиватися, щоб учні свідомо ставились до виконання рухів, а не просто копіювали їх. Важливо вміти переключати інтерес гравців з кінцевої мети на процес гри, на точність виконання дій. Коли рух складний, доцільно вивчити його перед грою. Для вдосконалення якого-небудь прийому або окремих рухів рекомендується проводити гру не на результат, а на якість виконання прийому, руху і вважати переможцями ті команди, які найкраще виконали вправи.

У підготовці до гри (підготовка майданчиків, інвентарю та ін.) учні повинні брати активну участь.

Для пояснення гри учням V-VIII класів рекомендується застосовувати спосіб докладного опису і завдань. Особливо цікаво проходять ігри, які пояснюються «із завданням». Тут підлітки самостійно вибирають спосіб дій, самі ставлять мету, складають плани. Це сприяє розвитку активності, творчості та ініціативи.

Найкраще, коли ведучих обирають самі гравці. При цьому треба добре пояснити, які якості повинен мати ведучий. Можна рекомендувати вибирати ведучого й іншими способами. Особливо активізує вибір за результатами попередніх ігор.

При поділі гравців на команди можна застосовувати всі способи, що забирають менше часу, бо в підлітків ще немає достатньої витримки, і вони намагаються якнайшвидше розпочати гру.

Керівник повинен враховувати, що підлітки захоплюються грою і надто збуджуються, і застосовувати різні способи пригасання надмірних емоцій (зупинки для уточнення правил, підбивання підсумків, штрафи, переключення на інші ролі та ін.). Як і в іграх для III-IV класів, керівники повинні уважно стежити за дозуванням навантаження.

Деякі ігри, особливо ігри з боротьбою і опором (наприклад, такі ігри, як «Лови останнього», де всі гравці перебувають у тісному контакті), в цьому віці слід проводити окремо з хлопчиками і дівчатками. У командних іграх слід звертати увагу на те, щоб хлопчики ставилися до дівчаток з повагою і не принижували їх гідності. У цих іграх бажана однакова кількість хлопчиків і дівчаток.

Особливу увагу треба приділяти дотримуванню правил, бо це організує і дисциплінує учнів. Зауваження з приводу порушення правил, що стосуються неправильного виконання рухів, невдач окремих гравців, слід робити тактовно, обережно, бо підлітки, а особливо дівчатка, хворобливо їх сприймають. Проте, коли порушення зроблено свідомо, то зауваження має бути у більш різкій формі.

Після закінчення гри доцільно зробити аналіз, залучати до цього учнів, що має велике виховне значення.

Учням V-VIII класів рекомендуються ігри типу перебіжок, як «Перебіжки», «Квач», але тут треба уважно стежити за тим, щоб запобігти травмам.

Приблизний перелік ігор рекомендований для проведення в V-VIII класах

Передача м'яча веденням

Значення гри: розвиває спритність.

Шикування	Зміст	Правила
Команди шикуються у дві паралельні колони, відстань між гравцями 0,5 м.	Ведучі тримають м'ячі і за сигналом передають м'яч над головами другим, ті третім і т.д. Останній гравець, отримавши м'яч, веде його з правого боку колони, стає першим і передача продовжується. Перемагає та команда, яка швидше закінчить гру.	Гравці повинні передавати м'яч у руки. Останній гравець повинен вести м'яч лише з правого боку.

Естафета з веденням м'яча

Значення гри: удосконалює навички ведення м'яча; розвиває спритність, швидкість.

Шикування	Зміст	Правила
Команди шикуються у дві паралельні колони на відстані 2 м.	Навпроти кожної команди на відстані 8-10 м. від старту ставлять кеглі. За командою: «Руш!» - капітани біжать уперед, ведучи м'яч. Вони оббігають кеглю і повертаються назад. Наступний гравець робить те ж і т.д. Перемагає команда, яка швидше закінчила гру.	З м'ячем бігти не можна, його треба вести однією рукою. Закінчивши естафету, гравець стає в кінець своєї команди.

Перекидання м'ячів по колу

Значення гри: сприяє розвитку спритності, уваги.

Шикування	Зміст	Правила
Гравці шикуються на перший-другий і утворюють коло.	Двом гравцям, які стоять поруч, капітани кидають м'яч. За сигналом вони перекидають м'ячі по колу – один праворуч, другий – ліворуч – своїм найближчим гравцям, тобто через одного. Так триває, поки м'яч не повертається до капітана. Переможе команда, яка швидше закінчить перекидання.	Передавати м'яч можна лише гравцям своєї команди. Одержавши м'яч, капітан піднімає його вгору.

Вивернись

Значення гри:сприяє розвитку координаційних здібностей, уваги, швидкості реакції, техніки передачі м’яча.

Шикування	Зміст	Правила
Учнів групують трійками так. щоб двоє стояли обличчям один до одного на відстані 10-12 м, а третій посередині між ними.	Кожна команда отримує по м’ячу. Крайні гравці, передаючи один одному м’яч, намагаються влучити ним у середнього, а він вивертається. Його місце займає той, хто в нього влучить.	Влучати в гравця необхідно нижче пояса.

Перестрілка

Значення гри: сприяє розвитку спритності, швидкості у діях; виховує товариськість, рішучість, винахідливість, сміливість.

Шикування	Зміст	Правила
Гравці поділяються на дві команди, які розташовуються на майданчику, поділеному на 4 частини: 2 широкі – «міста», 2 вузькі – «місця для полону». Кожна з команд розміщується на своїй половині майданчика.	Учитель виходить на середину і підкидає вгору волейбольний м’яч. Гравці, не сходячи зі своїх місць, намагаються заволодіти ним. Починається «перестрілка» - суперники кидають м’ячем один в одного. Гравець, до якого доторкнувся м’яч, стає «полоненим» і переходить у «місце для полону». Щоб звільнити «полоненого» потрібно кинути йому м’яч. Якщо він упіймає його, то переходить з ним в своє «місто» і має право зробити звідти кидок. Ловити м’яч перешкоджають суперники. Перемагає команда, яка взяла у «полон» усіх суперників (або обумовлену частину) за обумовлений час.	Не дозволяється переступати накреслену лінію. Забороняється бігати з м’ячем, відбивати його долонями, кидати м’яч у противника, завдаючи йому болю. Влучати м’ячем не вище колін.

Ящірка

Значення гри: розвиває спритність, увагу.

Шикування	Зміст	Правила
Гравців розподіляють на дві команди. Креслять коло. Одна команда стоїть за колом із м’ячем. Друга команда – у колі, у колоні по одному, тримаючись за лікті гравців, які стоять попереду.	Гравці, які стоять за колом, перекидають один одному м’яч, намагаючись влучити ним в останнього з колони. Гравці з колони, тримаючись один за одного намагаються захистити останнього у своїй команді. У разі влучання останній гравець вибуває з гри. Гра триває доти, поки всі не будуть «вибиті». Відтак команди міняються місцями. Перемагає команда, яка за короткий час «вибила» всіх гравців іншої команди.	«Вибивати» можна тільки нижче пояса.

Заєць без лігва

Значення гри: розвиває спритність, кмітливість, рішучість.

Шикування	Зміст	Правила
Гравців, за винятком двох ведучих, розподіляють на групи по 3-4 чоловіки. Кожна група створює коло. Кола розміщуються у різних кутках майданчика, це так звані «лігва».	У «лігві» перший номер стає в середину кола і зображає «зайця». Один із ведучих стає «мисливцем», інший – «зайцем» без «лігва». Вчитель рахує «Один! Два! Три!». На рахунок «Один! Два!» - «заєць» починає втікати, а на рахунок «Три!» - «мисливець» починає ловити його. «Заєць» може забігти в будь-яке «лігво», тоді «заєць», який там перебуває, повинен вибігти, а «мисливець» - почати ловити його. Впійманий «заєць» стає «мисливцем».	«Мисливець» може ловити «зайця» тільки тоді, коли він знаходиться поза «лігвом». Пробігати «зайцю» крізь «лігво» не можна. Якщо «заєць» забіг у «лігво», він там залишається.

Мисливці та качки

Значення гри: розвиває спритність, увагу, кмітливість , спостережливість.

Шикування	Зміст	Правила
Гравців розподіляють на дві команди – «Мисливці» і «Качки». По колу стають «Мисливці», а в середині «Качки».	«Мисливці» перекидають м’яч один одному і в слушний момент кидають м’яч у «Качок». «Качки», рятуючись, бігають в середині кола, ухиляючись від м’яча. Учасники міняються ролями, коли «Мисливці» переб’ють усіх «Качок».	«Мисливці» не мають права переступати лінію кола. «Квачити» можна тільки у ноги. «Качка», в яку влучив м’яч, вибуває з гри. «Квачення» «качок» м’ячем, який відбився від поверхні майданчика, не зараховується.

Лови м’яч

Значення гри: сприяє розвитку спритності, швидкості.

Шикування	Зміст	Правила
Усі гравці стають у коло і розраховуються по порядку.	Керівник кидає м’яч угору і називає будь-який номер. Усі гравці розбігаються по майданчику, а гравець, чий номер було названо , повинен спіймати м’яч. Як тільки він спіймає м’яч і крикне «Стій!», усі гравці повинні зупинитися. Гравець кидає м’яч у будь-якого гравця. Якщо йому вдалося влучити в кого-небудь м’ячем, той займає його місце. Гра триває. Якщо гравець не влучить в наміченого, то біжить за м’ячем, бере його і знову кричить «Стій!» гравцям, які в цей час тікають від нього. Коли гравцеві за три рази не вдалося ні в кого влучити, він програє, і гра починається знову.	Ухилятися від м’яча можна, але не відходячи від свого місця. Команда «Стій!» подається після того, як ведучий спіймав м’яч.

Спритні носії

Значення гри: сприяє розвитку спритності, швидкості реагування.

Шикування	Зміст	Правила
Усі учасники поділяються на дві команди і шикуються в колони паралельно за однією лінією.	На відстані 5-6м проти кожної команди в колах лежить по 4 м'ячі. За сигналом перші в колонах вибігають, збирають м'ячі, переносять їх за стартову лінію і кладуть на підлогу. Другий у колоні бере м'ячі, відносить у коло і повертається за стартову лінію і т.д. Виграє команда, яка раніше закінчить завдання.	Гравець має право вибігати тільки після того, як попередній гравець повертається за стартову лінію. Якщо м'яч упав, гравець повинен піймати його і продовжувати гру.

Естафетний біг

Значення гри: сприяє розвитку швидкості.

Шикування	Зміст	Правила
Шикування як для естафетного бігу по стадіону.	За сигналом перші номери команди беруть загальний старт, передаючи естафетну паличку другим. Другі передають третім номерам і т.д. За порядком приходу останнього гравця до фінішу визначають місця команд.	Естафетна паличка передається правою рукою в ліву руку напарника.

Сильний кидок

Значення гри: сприяє закріпленню навичок метання в ціль; розвиває окомір, силу.

Шикування	Зміст	Правила
Команди шикуються за лініями одна навпроти одної на відстані 18-20 м. На віддалі 3м від кожної команди (ближче до середини) креслять ще одну лінію. Посередині майданчика кладуть баскетбольний м'яч.	Кожному гравцеві дають по одному тенісному м'ячу. За сигналом гравці із-за ліній, кидаючи своїми м'ячами, намагаються перекотити баскетбольний м'яч за лінію суперника. Переможе команда, яка виконає це завдання.	Кидки виконуються без певної послідовності. Піднімаючи тенісний м'ячик не можна переступати командну лінію.

Виграй час дальніми кидками

Значення гри: сприяє закріпленню навичок метання; розвиває спритність, швидкість.

Шикування	Зміст	Правила
Гравців розподіляють на дві команди, в кожній із яких є «бігуни» і «метальники». «Метальники» знаходяться позаду «бігунів».	За сигналом, усі «метальники» одночасно кидають мішечки з піском якнайдалі. «Бігуни» намагаються щонайшвидше підібрати із землі мішечки своєї команди і повернутися назад. Переможе команда, яка швидше виконає завдання. Потім учасники міняються місцями і ролями. Гру повторюють кілька разів. Команда, яка отримала більшу кіль кількість очок – переможниця.	Забороняється брати мішечки другої команди. Повертаючись, слід зайняти свої місця. Мішечки бажано помітити двома кольорами.

Човниковий біг

Значення гри: сприяє розвитку швидкості, спритності.

Шикування	Зміст	Правила
Позначають стартову лінію, а за 10м від неї та ще через кожних 2м – 4-5 точок повороту. На старт стають дві команди.	За сигналом їхні направляючі поспішають до першої позначки і від неї повертаються на старт, далі – до другої і назад і т.д. – поки не досягнуть останньої точки повороту, а відтак займуть вихідне положення. Далі по черзі усі гравці повторюють те ж саме. Перемагає команда, яка випередить суперника.	Точки повороту обов’язково всім учасникам команд оббігати навколо.

Біг командами

Значення гри: сприяє розвитку швидкості, кмітливості, виховує колективізм.

Шикування	Зміст	Правила
Учасників гри поділяють на дві команди. Команди шикуються на лінії старту в колону по одному. На відстані 30-40м від неї ставлять навпроти команди прапорці.	За командою вчителя кожен гравець кладе руки на плечі учаснику гри, який стоїть попереду, починають бігти до прапорця, оббігають його і швидко біжать до лінії старту. Виграє команда, яка швидше подолає дистанцію і вишикується перед лінією старту обличчям до прапорців.	Під час бігу колонам роз’єднуватися не можна. Якщо було роз’єднання, команди повинні почекати тих, хто роз’єднався, з’єднатися і продовжувати гру.

«Чехарда»

Значення гри: сприяє розвитку спритності, узгодженості в парних діях.

Шикування	Зміст	Правила
До складу команди входить парна кількість гравців. Команди шикуються в колону по двоє. На дистанції напроти кожної команди намальовані 2-4 кола діаметром 60-70 см, на віддалі 2-3м - фінішна лінія.	За сигналом один із партнерів першої пари вбігає в перше коло і приймає положення пів-нахилу вперед з опущеною головою, спираючись прямими руками на коліно ноги, яка стоїть попереду. Другий партнер із короткого розбігу виконує стрибок – ноги нарізно, через свого товариша і стає в теж положення в другому колі. Назад повертається у такий же спосіб. Закінчуючи чехарду, вони передають естафету наступній парі. Перемагає команда, яка першою закінчила цілу естафету. *Варіанти гри:* учасник перестрибує через свого партнера, який потім пролазить у нього під ногами.	Вправу виконувати лише в колі. Завдання другого варіанту виконувати за умови, якщо напарник тримає ноги нарізно.

Естафета зі скакалками

Значення гри: удосконалює навички стрибків зі скакалкою, сприяє розвитку швидкості рухів у поєднанні зі спритністю.

Шикування	Зміст	Правила
Дві команди шикуються у колони за лінією. Проти кожної колони на віддалі 10м креслять кола, в які кладуть скакалки.	За сигналом перші в колонах біжать до скакалок, беруть їх і роблять через них по 10 стрибків, потім кладуть їх на місце і повертаються в колону, а другі біжать виконувати вправу і т.д. Виграє команда, яка раніше виконала завдання.	Стрибають через скакалку тільки певним наміченим способом. Вибігати гравець має тільки тоді, коли попередній гравець, що повернувся, перетнув стартову лінію. Стрибати через скакалку не виходячи з кола.

Естафета – візок

Значення гри: сприяє розвитку м’язів рук, координації рухів.

Шикування	Зміст	Правила
Всі гравці діляться на дві команди, шикуються у колони та розподіляються на	Перші номери – «візки», другі – учні, які їх везуть. «Візок» - це гравець, який знаходиться в положенні упору лежачи, а його за	1 Везти «візок» слід обережно, з швидкістю, яку пропонує гравець у ролі «візка».

перший-другий.	гомілки підіймає і тримає інший гравець. За сигналом керівника «візок» рухається від стартової лінії до прапорця, «об'їжджає» навколо нього і повертається на лінію старту. Як тільки «візок» пересіче її, перший номер, що був «візочком», іде в кінець колони, другий номер перетворюється в «візок». Третій номер виконує роль гравця, який везе «візок» і т.д.	2 Гравець, який везе «візок», тримає партнера за гомілки, притискаючи їх до зовнішньої сторони стегон.

Крути швидше

Значення гри: сприяє розвитку швидкісно-силових якостей, витривалості.

Шикування	Зміст	Правила
Склад команди 10-12 учнів, які шикуються в дві колони.	В руках у перших номерів короткі скакалки. За сигналом вони виконують серію з 10-20 заданих стрибків, намагаючись максимально прискорити обертання скакалки. Те ж повторюють другі, треті і т.д. Переможе команда, яка першою виконає завдання.	Якщо гравець заплутався, підрахунок стрибків триває. Стрибки можуть виконувати з обертанням скакалки вперед і назад.

Біг трійками

Значення гри: розвиває швидкість, спритність, витривалість.

Зміст
Команда складається з трьох учнів, які шикуються на стартовій лінії. Двоє схрещують руки, утворюючи «стільчик», а третій – сідає на нього. Потрібно швидко пробігти зону т повернутися назад, де потім учні міняються ролями.

Перетягування канату

Значення гри: сприяє розвитку сили, злагодженості в діях.

Шикування	Зміст	Правила
Клас розподіляється на дві команди. які стають у колони одна проти одної, кожна за своєю лінією.	На майданчику креслять дві паралельні лінії на віддалі 2-3м одна від одної. Перпендикулярно до них кладуть на землю канат так, щоб середина його збігалася із серединою коридору між лініями. За першим сигналом гравці беруть канат, за другим – починають тягти його. Виграє команда, яка перетягне суперників за свою лінію.	Робити рвучкі рухи не можна. Після сигналу гравцям не можна перебігати на інше місце.

Скакалка-підсікалка

Значення гри: сприяє зміцненню м'язів черевного пресу.

Шикування	Зміст	Правила
Шикування в коло сидячи на підлозі.	Один із гравців бере скакалку з одного кінця (за ручку) і, вийшовши в середину, крутить її горизонтально підлозі, перехоплюючи за спиною з однієї руки в іншу. Всі інші учасники сидять на підлозі, спираючись руками позаду і коли скакалка проходить у них під ногами, піднімають їх вгору.	Піднімати ноги обов'язково на певний рівень.

Третій зайвий на прогулянці

Значення гри: розвиває почуття ритму, темпу.

Шикування	Зміст	Правила
Граючі розподіляються по парах. Один гравець бере іншого під руку. Пари на відстані 3-5 кроків одна від одної під музику повільно прогулюються по залу.	Двоє гравців – що водять. Один з них – «салка», інший – що тікає. Рятуючись від гравця-салки, партнер тікає між парами (що гуляють по колу) у будь-якому напрямку. Коли йому загрожує небезпека, він підбігає до пари і бере одного з гравців під руку. Гравець, який опинився «третім зайвим», починає тікати. Якщо одному гравцю вдалося «осалить» іншого, вони міняються ролями	При великій кількості учасників можна вибрати дві пари , що водять.

4.4. Особливості організації та методики проведення рухливих ігор у IX-XI класах

Особливості методики рухливих ігор у IX-XI класах мають бути спрямовані на підготовку учнів до занять окремим видами спорту, на вдосконалення потрібних для цього навичок, умінь, знань. Крім того, ігри повинні сприяти загартуванню організму дівчат і юнаків.

Особливу увагу в IX-XI класах треба приділяти іграм дівчат. Ігрові завдання для дівчат треба полегшувати, не допускаючи різких, рвучких рухів. Дівчатам треба організовувати ігри окремо або давати їм посильні завдання, щоб у змаганнях зустрічались дівчина з дівчиною.

Методика ігор у IX-XI класах в основному мало відрізняється від методики ігор для V-VIII класів. Пояснюють ігри способом «докладного опису», «за завданням». Спосіб «за

завданням» дуже цікавий для юнаків і дівчат; при ньому вони виявляють свою активність, творчість, самостійно вибирають способи дій для виконання ігрових завдань. Особливу увагу слід приділяти техніці виконання вправ. (Більшість юнаків і дівчат займаються спортом, отже, правильне виконання елементів вправ у грі сприяє вдосконаленню їх навичок). У рухливу гру доцільно включати тактичні комбінації, які зустрічаються в улюбленому виді спорту. Наприклад, у підготовчу до баскетболу гру включають комбінації, які застосовуються в баскетболі. Техніку і тактику гри рекомендується докладно аналізувати. При повторенні гри треба доручати учням виконувати технічно правильно окремі елементи, нагадувати правила і завдання. Поділяти учнів на команди можна будь-яким способом. Краще, коли склад команд буде постійним

Ведучих вибирають гравці, найчастіше за результатами попередніх ігор. У всіх випадках в іграх для цього віку рекомендується надавати юнакам і дівчатам більше самостійності щодо організації і проведення ігор, прояву ініціативи і творчості.

Суддівству у старших класах треба надавати особливого значення, бо тут воно наближається до суддівства спортивних ігор. Корисно привчати учнів судити самостійно. При цьому керівник повинен стежити за правильністю суддівства, за його чіткістю і об’єктивністю.

Таким чином, методика і організація рухливих ігор мають свої особливості для учнів різного віку. Вони повинні відповідати біологічним і психологічним особливостям дітей різного віку. Добираючи ігри, методично правильно проводячи їх, учитель фізичної культури повинен добиватися педагогічного ефекту у виконання освітніх, оздоровчих і виховних завдань.

Приблизний перелік ігор рекомендований для проведення в IX-XI класах

Тільки своєму

Значення гри: сприяє закріпленню прийомів гри у ручний м’яч – ловля і передача м’яча однією рукою, кидки м’яча в горизонтальну ціль, виконання прийомів блокування, прийоми гри воротаря.

Шикування	Зміст	Правила
Гравців розподіляють на дві команди. які шикуються в шаховому порядку. На стінах малюють горизонтальні цілі, на віддалі 3м креслять півколо, за межі якого, гравці обох команд виходити не мають права.	М’яч вводять у гру в центрі майданчика і команда, яка оволоділа м’ячем намагається його розіграти і влучити в ціль. Ведучи наступ, гравець передає м’яч не будь-якому з партнерів, а лише тому, який має номер сусідній з номером гравця, що володіє м’ячем. Наприклад, №3 грає з учасником №2 або №4. Якщо м’яч перехоплено, гру продовжує друга команда згідно з цією вимогою.	Під час гри учасники звільняються від персональної опіки. Для захисту цілі виділяють одного гравця. Обов’язково дотримуватися основних правил гри в ручний м’яч.

Перетягування канату

Значення гри: сприяє розвитку сили, злагодженості в діях.

Шикування	Зміст	Правила
Клас розподіляють на дві команди, які стають у колони одна проти одної, кожна за своєю лінією.	На майданчику креслять дві паралельні лінії на віддалі 2-3м одна від одної. Перпендикулярно до них кладуть на землю канат так. щоб середина його збігалася із серединою коридору між лініями. За першим сигналом гравці беруть канат, за другим починають його тягнути. Виграє команда, яка перетягне суперників за свою лінію.	Робити рвучкі рухи на можна. Після сигналу гравцям не можна перебігати на інше місце.

Перекид з м'ячем

Значення гри: закріпити техніку виконання перекидів; сприяти розвитку спритності.

Шикування	Зміст	Правила
Перед колонами гравців кладуть два мати на відстані 5-6м і 12-15 кроків. З дальньої сторони від ближніх матів лежать волейбольні м'ячі.	У процесі естафети кожен гравець повинен добігти до першого мата і зробити перекид, потім узяти м'яч і, ударяючи його об землю, наблизитися до другого мата. Після цього, притиснувши м'яч до живота і згрупувавшись таким чином, робить другий перекид. Потім він бігом повертається назад, залишає м'яч біля першого мата і торкається рукою другого гравця команди. Головними чинниками у грі є швидкість і чіткість виконання вправ. Можна провести й естафету, у ході якої граючий підкинувши м'яч, робить перекид вперед і, встаючи на ноги, ловить м'яч (чи після перекиду метає його у будь-яку ціль).	Виконувати перекид потрібно правильно, дотримуючись правил техніки виконання. Починати вправу наступному гравцеві дозволяється лише тоді, коли йому передадуть естафету.

Перекотиполе

Значення гри: сприяти розвитку спритності, закріпити техніку виконання перекидів вперед.

Шикування	Зміст	Правила
У першому варіанті гри гравці двох команд розподіляються по парах. Перший гравець лягає на спину і піднімає напівзігнуті ноги вгору, а руками бере партнера за гомілковостопні суглоби. Те ж саме робить і наступний номер.	Партнери по черзі виконують перекид уперед, не відпускаючи рук. Після 4-5 перекидів вони встають і кожний піднімає руку вгору. Після сигналу в гру включається друга пара, за нею третя і т.д. Виграють гравці тієї команди, які першими закінчили виконання завдання і не розчепили при цьому рук.	Починати виконання наступній парі дозволяється лише тоді, коли попередня виконає не менше 4-5 перекидів. При виконанні перекидів руки розривати не дозволяється.

Побудувати міст

Значення гри: сприяти розвитку гнучкості, закріпити техніку виконання моста.

Шикування	Зміст	Правила
Змагається кілька команд по 4-5 чоловік у кожній. Перед початком гри гравці шикуються в колони за лінією старту. У 5 кроках від першої лінії проводиться друга.	За сигналом викладача перший гравець біжить до умовленої відмітки і стає в «міст». Після цього уперед вибігає другий гравець і, пройшовши поповзом під мостом, «будує» другий «міст» поруч з першим. Потім проповзає під двома мостами третій гравець, за ним – четвертий і т.д. Останній гравець проповзає найдовший шлях під мостом, а потім командує:»Устати!». Усі гравці піднімаються, бігом повертаються до лінії старту і шикуються в колони. Команда, що зробила це першою, стає переможцем.	Міст можна виконувати як з положення лежачи так і із стійки ноги нарізно. Дуже важливо щоб гравці вірно виконували і добре «тримали» міст.

Хто приземлиться далі

Значення гри: розвивати стрибучість, сміливість.

Шикування	Зміст	Правила
Гравці розподіляються на команди.	За гімнастичним конем (на місці приземлення) проводять крейдою відмітки на матах, кожна з яких позначається цифрою. Виконують стрибки потоком: спочатку одне відділення (команда) учасників, потім інше. Після приземлення кожного учасника суддя називає цифру)чим далі стрибок, тим більше цифра). Визначається команда, яка набрала велику суму очок, і «чемпіон» по дальності стрибка.	Спосіб стрибка обумовлюють заздалегідь.

Естафета з використанням брусів і перекладини

Значення гри: закріпити техніку виконання раніше вивчених вправ на брусах.

Шикування	Зміст	Правила
Змагаються дві команди.	Кожен із членів команд повинен наскочити на паралельні бруси в упор (хват за кінці жердин) і відштовхуючись по черзі руками пройти з одного кінця брусів до іншого. Наступний учасник команди вибігає до брусів після того, як його попередник зробить зіскок махом уперед і приземлиться на мат. При підведенні підсумків оцінюється не тільки швидкість, але і правильність виконання гімнастичних елементів.	Приземлення слугує сигналом до старту другого гравця і т.д.

З берега на берег

Значення гри: розвивати спритність, сміливість, вміння розвивати рівновагу.

Шикування	Зміст	Правила
Беруть участь дві команди, кожна з яких поділяється навпіл і шикується в колони з різних сторін у (5-8 кроках) від колоди (бума).	Задача кожної половини команди перебратися зі свого «берега» через «місток» (бум) на протилежний. За сигналом з кожної сторони одночасно вибігають по одному гравцеві. Вони піднімаються на колоду і просуваються по ній до	Падіння з «містка» карається одним штрафним балом, двох – двома балами.

	протилежної сторони. Зустрівшись десь на середині, вони намагаються розійтися, не упавши з колоди. Гравцям дозволяється триматися один за одного. Потім граючи продовжують просування по колоді, зістрибують з неї і біжать до протилежної колони. Після перетинання лінії «берега» до колоди вибігає інший гравець і т.д. Гра закінчується, коли команди поміняються місцями.	

Гімнастичний марафон

Значення гри: закріпити техніку виконання раніше вивчених гімнастичних елементів, оцінити підготовленість учнів на певному етапі.

Шикування	Зміст	Правила
Приймають участь у грі дві команди. У заздалегідь продуманому порядку в залі розставляють гімнастичні снаряди, кладуть мати й акробатичну доріжку.	Дві рівні по силі команди повинні пройти всі перешкоди, виконавши заздалегідь обумовленні завдання. Завдання можуть бути такими: а) пройти (після наскоку) уздовж паралельних брусів в упорі чи у висі; б) зробити на доріжці переворот боком («колесо»); в) пролізти під «конем»; г) пробігти по колоді; д) зробити підйом переворотом на перекладині; е) перестрибнути через «козла» (ноги нарізно); ж) залізти на гімнастичну стінку і, перебравшись на підвісний місток зістрибнути на мат; з) зробити два перекиди на матах і фінішувати.	Кожен наступний гравець вибігає до першого снаряда коли його попередник перейшов на наступний снаряд. Команди змагаються по черзі. Засікається час від старту першого гравця до фінішу останнього. За кожну помилку при виконанні вправи нараховуються 2 сек. штрафного часу. Команда, що програла збирає снаряди.

Розділ V.
Організаційно-методичні засади використання рухливих ігор спрямованих на розвиток рухових якостей

Ігри для розвитку швидкості

Практика підтверджує, що тренування з переважною спрямованістю на розвиток швидкості створює позитивні передумови для виховання сили, витривалості й інших якостей, має різнобічний ефект.

Швидкість, як якісний показник, з успіхом розвивається в багатьох рухливих іграх, де успішно сполучаються такі основні показники швидкості, як швидка реакція на сигнал, швидкість м'язових скорочень, кількість рухів виконаних в одиницю часу і швидкість пересування тіла чи його частин у просторі. Це можна простежити навіть на прикладі нескладних ігрових естафет. Оскільки вправи на розвиток швидкості виконуються в гранично швидкому чи біля граничного темпі, це також відповідає характеру більшості ігор з активним змаганням двох сторін - наприклад: «Скакун», «М'яч ловцю», «Боротьба за м'яч» та ін..

На користь ігор говорить і те, що вправи для розвитку швидкості не повинні носити одноманітний характер. Що ж стосується вибору вправ, які необхідні для включення в гру чи для підбору вже готових ігор, то і вони за формою рухів і швидкості м'язових скорочень повинні бути по можливості близькими до тих рухових дій, які властиві обраному виду спорту.

Оскільки розвиток швидкості можна починати з 10-літнього віку, то вчителям і тренерам особливо важливо проводити невелику розминку перед іграми на розвиток швидкості, а в ході ігор і естафет улаштовувати 1-хвилинні інтервали для відпочинку, тому що 1 хвилина іде на розбір дій учасників та підведення попередніх підсумків.

Ігри для розвитку сили

Сила характеризується як помірними напругами протягом тривалого часу, так і граничними напругами (скороченнями) багатьох м'язових груп у відносно короткий час. Особливо ефективно сила починає розвиватися в юнацькі роки, коли ріст тіла сповільнюється. Рухливих ігор, що сприяють вихованню силових якостей, досить багато. Вчителю важливо підібрати ігри, які впливають на ті групи м'язів, що розвиваються слабко без спеціальних вправ.

Якщо гра «Перетягування в парах» однаково підійде для тренування в будь-якому виді спорту, то гра «Скакуни» за духом ближче до занять з легкої атлетики ніж з гімнастики, а естафета «Змагання візків» і гра «Зайці і моржі» більше пасують для уроків з гімнастики, ніж легкої атлетики.

В іграх на розвиток сили учні мають переборювати або власну вагу, або опір суперника, а іноді зміст ігор складають дії з обтяженнями.

Багато чого з цих ігор можна проводити у вигляді тестів, що показують зрушення у силовій підготовці. Тобто використовувати їх як контрольні вправи, наприклад: естафети з підтягуванням, віджиманням, метанням набивного м'яча. Емоційне фарбування подібних іспитів змушує учасників гри виявляти максимальні зусилля для досягнення як особистої, так і командної перемоги.

Якщо ізометричні вправи при багаторазовому і систематичному повторенні можуть викликати в підлітка дефекти постави (у зв'язку з пластичністю опорно-рухового

апарата), то застосування протидій в іграх (при комплексному їх застосуванні) не загрожує призвести до таких наслідків. Навпаки, ігри часто мають корегуючий вплив, наприклад «Змагання візків» і «Зайці і моржі».

При доборі ігор, виробленню установок на гру важливо (особливо в дитячому і юнацькому віці) більше використовувати вправи, спрямовані на збільшення сили згиначів і розгиначів лівих кінцівок які, як правило, поступаються у силі правим. Наприклад, в іграх зі стрибками треба акцентувати увагу на правій нозі, а в іграх з перетягуванням – на лівій руці. Остання зауваження пов'язане з рекомендацією по відношенню до дихання, яке в іграх із силовою напругою нерідко затримується. Треба рекомендувати учасникам таких ігор дихати по можливості глибоко і ритмічно.

Ігри для розвитку витривалості

Витривалість визначається як здатність виконувати роботу заданого характеру протягом тривалого часу.

Сучасні дослідження свідчать про те, що розвитку витривалості варто приділяти спеціальну увагу не тільки в 17-18 років, але значно раніше. Активний руховий режим підвищує темпи розвитку фізичних якостей і функцій внутрішніх органів. В іграх витривалість виявляється не в статичних, а в динамічних умовах роботи, де чергуються моменти напруги і розслаблення. В одних іграх рухи носять циклічний характер (наприклад, «Гонка з вибуванням»), а в інших, тривалі зусилля непов'язані з визначеним ритмом (ігри з м'ячем). Часто робота з розвитку швидкості переходить в удосконалення швидкісної витривалості. Існує чимало ігор, де сполучається розвиток швидкості і витривалості при м'язовій роботі високої інтенсивності. Такі ігри («М'яч ловцю», «Лов парами», «Боротьба за м'яч») звичайно включають у план заняття по загальній фізичній підготовці і застосовують поряд з такими спортивними іграми, як баскетбол, футбол і ручний м'яч.

Керівнику ігор для переважного розвитку витривалості варто мати на увазі ряд прийомів, за допомогою яких можна регулювати навантаження в грі. Один з них – зменшення кількості гравців при збереженні розмірів поля. Другий – інші ускладнення прийомів гри і правил, при яких гравці не залишають поле, а залишаються на майданчику («Кругова лапта», «Скакуни», «Салки» та ін.).

Оскільки вправи на розвиток витривалості, особливо циклічного характеру, вимагають помірної напруги і не пов'язані з високою активністю нервової системи, це може викликати стомлення, зниження працездатності. Тому розумно поєднувати вправи з рухливими іграми, що додає заняттям емоційного відтінку і, як правило, приносить гарні результати.

Ігри для розвитку спритності

Розвиток спритності полягає в удосконаленні почуття руху. Під цим розуміють високу координацію, швидкість, ритм і темп, уміння вчасно (і в потрібній мірі) напружувати і розслаблювати м'язи, виконувати дії в залежності від конкретної обстановки, яка постійно змінюється.

Високий рівень розвитку спритності особливо необхідний у таких видах спорту де рухи носять ациклічний характер, а умови їхнього виконання не є стандартними і увесь час змінюються. Сутність самої гри, як виду фізичної діяльності, багато в чому ґрунтується на цих ознаках. Тому більшість рухливих ігор так чи інакше зв'язана з

проявом спритності. Однак існують ігри, де наведені вище компоненти знаходяться в органічній єдності, або удосконалюються в окремих сполученнях. Це відноситься до ігор, спрямованих на удосконалення «почуття м'язових зусиль», «почуття простору», «почуття розрахунку часу» та ін. У процесі таких ігор удосконалюються функції і різні аналізатори, від яких залежить правильне, точне і своєчасне (а отже, і спритне) виконання рухів.

У дитячому і юнацькому віці створюються найбільш сприятливі умови для розвитку спритності, до того ж ігровий матеріал сприймається з особливим бажанням і цікавістю.

Ігри для розвитку гнучкості

Гнучкість – специфічна, але й надзвичайно важлива якість. Рухливість у суглобах, еластична пружність м'язів і зв'язок це здатність виконувати рухи із широкою амплітудою без витрати великих зусиль і зайвої напруги. Від розвитку гнучкості багато в чому залежить здатність розслаблювати м'язи, спритність в цілому. Усе це підкреслює, наскільки важливо розвивати гнучкість усіма наявними способами. в тому числі і за допомогою рухливих ігор. Підбирати такі ігри треба спеціально, тому що вони покликані надати суто цілеспрямований, найчастіше локальний вплив на окремі м'язові групи, зв'язки і суглоби.

При організації та проведенні ігор спрямованих на розвиток гнучкості треба провести відповідну розминку, щоб уникнути розтягнень зв'язок і розривів м'язових волокон.

5.1. Педагогічні аспекти застосування рухливих ігор на заняттях з різних видів спорту.

Рухливі ігри на заняттях гімнастикою

Навчитися керувати своїм тілом, удосконалювати техніку виконання складних рухів – основна задача спортивної гімнастики. Рухливі ігри є супутнім засобом для вирішення цієї задачі.

Якщо мати на увазі життєво необхідні прикладні навички, що використовуються в гімнастиці й удосконалюються її засобами, тобто ходьбу, біг, метання, стрибки, лазіння, вправи в рівновазі та інші, то ігровий метод закріплення цих навичок допомагає тренеру додати заняттям емоційного окрасу, змагального характеру, що позитивно позначається на процесі навчання. А якщо абстрагуватися від основних груп гімнастичних вправ, таких, як стійкові і порядкові, то і тут гра може стати в пригоді тренеру як засіб, що допомагає розвитку уваги, запам'ятовуванню окремих зв'язок і елементів, відпрацюванню деяких з них у ході веселого змагання.

Слід особливо виділити роль рухливих ігор в атлетичній підготовці гімнаста, у розвитку основних фізичних якостей. Ігри розбивають монотонність, деяку сухість багаторазово і з зусиллям повторюваних спеціальних вправ. Застосування ігор дозволяє виконати великий обсяг фізичної роботи при меншій витраті нервових (психічних) зусиль.

Рухливі ігри використовують на уроках гімнастики й у роботі спортивних секцій із групами учнів різної технічної підготовленості. Основна частина уроку гімнастики присвячена звичайно закріпленню й удосконаленню рухових навичок. Тому рухливі ігри застосовуються у вступній чи заключній частині заняття. Однак у зв'язку з тим, що гімнастичний стиль виконання вправ зв'язаний з великими психічними і фізичними

зусиллями, рухливі ігри для зняття напруги і втоми можуть бути включені тренером і в середину основної частини уроку.

Враховуючи деякі особливості організації роботи з гімнастами новачками, до яких в основному відносяться діти віком 9-10 років і підлітки, стає зрозуміло, що рання спеціалізація не повинна починатися з «натаскування» їх для роботи на снарядах. Коли ж ми говоримо про застосування ігор у групах підготовки, то маємо на увазі прості ігри з перевагою бігу, стрибків, лазіння, метання і т.п. Перешкоди в цих іграх порівняно прості, а в правилах гри слабко проглядаються елементи гімнастичної техніки. Особливо корисні ігри з переважною спрямованістю на удосконалювання в гімнастів-новачків координації рухів, швидкості реакції й орієнтування в просторі, розвитку силових якостей.

Застосування ігор у роботі з цим контингентом гімнастів особливо важливе з метою додання заняттям емоційної складової. За допомогою ігор формується колектив, зміцнюється дружба, учні краще пізнають один одного, перевіряють у грі свої здібності і можливості. Природно, що руховий зміст ігор дозволяє цілеспрямовано і різнобічно здійснювати фізичну підготовку юних гімнастів.

Ігри з використанням вільних і акробатичних вправ

Гімнастичні вправи, з одного боку, характеризуються вибірковим впливом на організм, а з іншого боку – їхня сукупність різнобічно впливає на нього. Окремі, порівняно складні в технічному відношенні рухи, поєднані в ігрову форму, дозволяють потім найбільш ощадливо і доцільно виконувати багато гімнастичних вправ у їхньому цілісному вигляді. У зв'язку з процесом «акробатизації» гімнастики, що відбувається останнім часом, особливо великого значення набувають ігри з елементами акробатики. У ці ігри включають темпові підскоки, обертання, перекиди, перевороти, перекати, шпагати, мости, вправи на розвиток швидкості бігу і стрибучості. Узяти хоча б прості перекиди. Вони слугують сполучною ланкою у вільних вправах, є цінною навичкою самостраховки, підготовляють до виконання більш складних вправ. Ігри й естафети з включенням перекидів допомагають навчити учнів виконувати цей елемент із різних вихідних положень, швидко й ощадливо.

Рухливі ігри допомагають спортсмену перебороти почуття остраху, виконувати розучені елементи з більшою сміливістю і бажанням. Цьому сприяє колективний характер ігор, почуття суперництва і бажання не підвести колектив.

Розучування, наприклад, переворотів зі страховкою товариша, не викликає в учня особливого страху, тому що ризик невеликий. Але як тільки порівняно недавно закріплена навичка повторюється без страховки, знову спостерігається непевність у рухах, виникають різні помилки. Звичайна естафета з включенням цього елементу полегшує поставлену перед тренером задачу, тому що з'являється елемент змагання.

Без ентузіазму, звичайно, проходить «підкачування» сили наприкінці тренування. Утома придушує почуття необхідності. Однак, навіть проста ігрова витівка – хто в стійці на руках зможе перебороти більшу відстань чи зробити більшу кількість підтягувань – викликає пожвавлення в гімнастів і вправи виконуються наприкінці заняття з більшим бажанням.

Закріплення акробатичних елементів в ігровій формі також має важливе значення, якщо застосовувати їх , звичайно, у визначеній системі, узгодивши з характером

тренування і настроєм групи. При організації подібних ігор варто широко використовувати м'яку акробатичну доріжку, містки, мати.

Ігри із застосуванням гімнастичного інвентарю

Різноманітні переносні снаряди, включаючи набивні м'ячі, скакалки, гімнастичні ціпки, обручі й ін., широко використовуються для удосконалення загальної і спеціальної підготовки. Особливо часто вони застосовуються в роботі з гімнастами молодших розрядів. Наприклад, тримання предмета, обертання чи катання його різними способами розвиває гнучкість руки, особливо кисті. Проходження крізь малий обруч – корисна вправа для формування постави. Ігри з веденням тенісного м'яча ударами об землю вимагають підвищеної уваги і сприяють розвитку точних рухів. Велике значення мають ігри й естафети зі скакалкою. Вони вимагають погодження рухів окремих частин тіла, розвивають спритність і швидкість. Проведені під музику, у сполученні з танцювальними кроками, ігри зі скакалкою, як, утім, і з іншими предметами, які застосовуються в художній гімнастиці (малими і великими м'ячами, стрічками, вимпелами, обручами), можуть вирішувати в процесі тренування і спеціальні задачі.

Ігри з використанням основних гімнастичних снарядів

Конструктивні особливості основних гімнастичних снарядів (коня, брусів, поперечини, колоди 1 інших) дозволяють виконувати всі основні способи переміщень тіла у висі й упорі. Ігри з використанням одного чи декількох снарядів (більшість з яких носить характер естафет) вирішують найрізноманітніші задачі. Їх застосовують представники різних видів спорту, що проводять фізичну підготовку в умовах залу. При описі ігор з використанням гімнастичних снарядів враховується, як розвиток фізичних якостей необхідних гімнасту, так і безпосереднє закріплення навичок, зв'язаних із вправами на даному снаряді. Наприклад, ігри з використанням козла зміцнюють суглоби і м'язи рук, спини кінцівок, плечового поясу, сприяють розвитку спритності і рухливості, а також розвивають «почуття снаряда».

Навички, набуті в таких іграх, є не тільки суто спортивними, але мають і прикладне значення. Зовсім інакше, наприклад, виглядає опорний стрибок, що є складовою частиною якої-небудь естафети. У цьому випадку учень повинен виявити в стрибку певну якість – швидкість, тому, відповідним чином змінюється характер розбігу, фази польоту, форми стрибка і приземлення. Інакше кажучи, виховується й удосконалюється уміння застосовувати придбані навички.

Музично-ритмічні ігри

Хореографія розвиває виразність рухів. Набути музикальності, почуття ритму, пластичності рухів у деякій мірі допомагає проведення ігор з музичним супроводом. Вони додають заняттям емоційного забарвлення, виховують уміння правильно виконувати танцювальні кроки, відчувати рухи по швидкості і тривалості, регулювати м'язові зусилля.

Музично-ритмічні ігри можуть слугувати і своєрідною розрядкою після виконання вправ пов'язаних з великою напругою.

Рухливі ігри на заняттях легкою атлетикою

Існує багато рухливих ігор, що сприяють розвитку якостей і навичок необхідних легкоатлетам. Багато таких ігор широко відомі, але навіть у роботі з дітьми вони застосовуються не так часто.

При підборі ігор не можна випускати з уваги властивість переносу навичок. Увесь час потрібно пам'ятати, що, наприклад, ігри спрямовані на виховання стартової швидкості, однаково необхідні і стрибунам і метальникам, а ігри з м'ячем, які рекомендуються баскетболістам чи волейболістам, стануть в нагоді стрибунам і метальникам. Тобто потрібно по можливості ширше використовувати їх у тренувальних уроках.

Різним вправам легкоатлетів потрібно додавати ігрову спрямованість. Наприклад, бігу по «коридору» чи по колах, який застосовується для відпрацювання правильної постановки стопи, чи бігу через набивні м'ячі, який використовують для закріплення правильного виносу стегна, можна надати характеру захоплюючих естафет, де від точності виконання вправи залежить не тільки особистий, але й командний результат. З одного боку, це робить тренування цікавими і дозволяє швидше освоювати запропонований матеріал. А з іншого боку – стимулює в легкоатлетів виховання колективних задатків. Адже усвідомлення того, що особистий успіх є внеском у загальну скарбничку команди, найкраще прищеплюється в ході командних ігор.

Ігровий метод занять також дозволяє тренеру виявити особисті якості спортсменів, їхню схильність, індивідуальні особливості і відношення до колективу, що винятково важливо для подальшої роботи з ними.

Ігри на заняттях з бігунами мають сприяти розвитку швидкості, допомагати навчанню учнів правильно виконувати старт і фінішний ривок.

Ігри на заняттях зі стрибунами

Загальну стрибучість розвивають всілякі ігри, починаючи від баскетболу і закінчуючи нескладними стрибковими естафетами. Що ж стосується закріплення навичок відштовхування, як руху специфічно спортивного, чи стрибка, чи уміння керувати своїм тілом у повітрі, то тут застосовуються ігри з відповідним характером рухів, з використанням визначених умов: сектора для стрибка, пружинного містка, спеціальних розміток і т.п.

Рухливі ігри на заняттях спортивними іграми

Гра, як колективна діяльність, істотно відрізняється від тих видів спорту, де людина бореться за форму чи красу рухів, прагне до особистого успіху, «змагаючись» з метрами, кілограмами і секундами.

На перший погляд може здатися, що роль ігрового методу в спортивних іграх виділена значно слабше, тому що самі спортивні ігри чудово насичують спортсмена емоціями і виховують колективні почуття. Думка ця – помилкова. Сучасна спортивна гра – багатопланова діяльність, де поряд з високою технікою володіння м'ячем потрібна фізична витривалість, вольова напруга і значне зусилля думки. Без відпрацювання цих компонентів не можна виховати ні майстра, ні рядового «гравця», здатного виступати в змаганнях.

От чому, незважаючи на те, що спортивні ігри є вищою формою рухливих ігор, вони мають потребу в останніх, так само як могутні ріки мають потребу в струмочках, що роблять їх ще могутнішими.

Рухлива гра відрізняється від спортивної відсутністю складної техніки і тактики. У ній можуть бути спрощені чи ускладнені волею керівника прийоми і правила. Тому, якщо спортивна гра у найвищому ступені акумулює технічні прийоми і тактичні дії, то рухливі ігри «по ниточці» допомагають створити високоорганізовану «тканину» спортивної гри.

Іноді доводиться спостерігати на шкільному уроці чи в таборі відпочинку волейбол, де замість гри з м'ячем, по суті справи, відпрацьовується лише перехід гравців з однієї зони майданчика в іншу. Відбувається це тому, що гравці ще не навчилися подавати м'яч через сітку. Така гра являє собою сумне видовище: де не побачиш ні гарного нападаючого удару, ні навіть простої триходової комбінації.

Досвідчені викладачі, з огляду на це, вчать грати по-іншому. Вони не проводять двосторонньої гри доти, доки учні не навчаться основним прийомам волейболу в більш простих і доступних іграх. Подібний метод застосовується і в інших спортивних іграх. У баскетболі, наприклад, тренери, замість нескінченного перекидання м'яча з метою володіти ним, нерідко пропонують учням ігрову форму виконання вправ з м'ячем. Поступово ускладнюючи рухливі ігри, тренери вводять них момент протиборства, привчаючи учнів до самостійного вибору рішень. Подібні дії не тільки закріплюють потрібні навички, а й удосконалюють їх в умовах наближених до змагань.

Звичайно, процес оволодіння спортивною грою в широкому плані, тобто виховання уміння розуміти гру, набуття виконавчої майстерності та інше, досягається з досвідом і участю в змаганнях. Але оволодіння гравцем арсеналом різноманітних вмінь, його підготовка до безкомпромісних двобоїв на високому рівні немислимі без кропіткого тренування, частиною якого (особливо в стадії навчання і закріплення навичок) є рухливі ігри. Учитися граючи і учитися краще грати – ці дві умови виступають у нерозривній1 єдності і є ключем до підвищення спортивної майстерності.

При цьому не менш важливо підмітити, що питання йде не про випадкове використання, а про системне застосування спеціально продуманих і підібраних ігор для вирішення задач фізичної, технічної і тактичної підготовки.

У змагальному періоді можливе включення рухливих ігор і естафет, що відволікають їх учасників від стереотипних дій в обраній спортивній грі, у заняття між календарними іграми. Такий прийом психологічно виправданий і не має потреби в додаткових поясненнях.

Рухливі ігри у підготовці баскетболістів

Переміщення на площадці допомагають баскетболісту швидко зайняти зручну позицію, відірватися від суперника, чи навпаки, переслідувати його. Уміння переміщуватися гарна основа для упевнених дій з м'ячем. А найважливіший компонент цих дій – передача і ловля м'яча, з чого і починається навчання баскетболу. У рухливих іграх виконання цих елементів нерідко сполучається з переміщеннями, тобто з бігом, стрибками, зупинками і поворотами.

Рухливі ігри у підготовці волейболістів

В учбово-тренувальній роботі з волейболу рухливі ігри й естафети застосовуються як для закріплення прийомів гри в захисті і нападі, так і для навчання тактичним діям. Саме на це розрахована група ігор, що наводяться в даному розділі.

Спеціально можуть бути підібрані ігри для освоєння переміщень і передач м'яча, а також для орієнтації на зоровий сигнал, що у волейболі дуже важливо. Особливо велике

значення мають передачі м’яча. Це один з основних технічних прийомів при організації гри в нападі. Техніка передачі двома руками зверху (і іншими способами) добре закріплюється в таких іграх, як «М’яч середньому», «Передав – сідай» (із зміною відстані), «Не давай м’яч ведучому» (при протидії суперника), «Кидай – біжи» (з наступним переміщенням, і деяких інших. Природно, що замість кидків і ловлі м’яча застосовується волейбольна передача.

Також рухливі ігри можуть бути розподілені на:

а) ігри з переміщенням гравців і передачами м’яча, ігри з подачами м’яча і нападаючим ударом, які допоможуть волейболістам у змагальній, емоційній формі освоїти і закріпити подачу і нападаючий удар. У деякі ігри включена і протидія іншої сторони, зв’язана, зокрема, с постановкою блоку; ігри для тренування прийому м’яча, тому що прийом м’яча після подачі і нападаючих ударів можна відпрацьовувати і закріплювати поряд зі спеціальними вправами за допомогою рухливих ігор, крім захисних дій у них застосовується і передача м’яча.

б) ігри з тактичними діями – визначена група рухливих ігор, що підводить до освоєння тактичних дій у волейболі. Ці ігри тією чи іншою мірою виховують у починаючих волейболістів уміння бачити поле і спрямовувати м’яч у незахищене місце на майданчику, вірно вибирати позицію, робити переходи з зони в зону, вчасно підстраховувати партнерів, взаємодіяти з гравцями в нападі і захисті. Ці тактичні навички застосовуються в сполученні з технічними діями, що дозволяє виявити слабкі місця в підготовці гравців. Розучування сучасних комбінацій, нівелювання тактичних дій можливі в безпосередній грі у волейбол лише після достатньої підготовки.

в) за характером моторної щільності (ігри з великою рухливістю та малорухливі ігри);

г) з урахуванням сезону і місця проведення (літні, зимові, у приміщенні, на відкритому повітрі, на сніговому полі, на кризі).

Для більш детального розподілу ігор з метою вирішення поставлених педагогічних задач у різних умовах роботи враховується цілий ряд ознак одночасно. Основні з них – вік і підготовленість дітей, підлітків; види рухів, з яких складається гра; прояв переважно тих чи інших морально-вольових і фізичний якостей у даній грі; принцип взаємин гравців.

Контрольні питання та завдання

1. Вплив рухливих ігор га розвиток рухових якостей учнів.
2. Характерні особливості проведення рухливих ігор спрямованих на розвиток швидкості. Наведіть приклади ігор.
3. Характерні особливості проведення рухливих ігор спрямованих переважно на розвиток сили. Наведіть приклади ігор.
4. Характерні особливості проведення рухливих ігор спрямованих переважно на розвиток витривалості. Наведіть приклади ігор.
5. Характерні особливості проведення рухливих ігор спрямованих переважно на розвиток спритності. Наведіть приклади ігор.
6. Характерні особливості проведення рухливих ігор спрямованих переважно на розвиток гнучкості. Наведіть приклади ігор.
7. Особливості проведення рухливих ігор на учбово-тренувальних заняттях з видів спорту. Наведіть приклади ігор.

Список використаних джерел

1. Рухливі ігри та методика їх викладання : навчально-методичні рекомендації / І.О.Бичук, Р.Б. Іваніцький, О.В.Валькевич, Ю.Ю.Цюпак. – Луцьк: Вежа-Друк, 2018.
2. Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав: навчально-методичний посібник / М.Б. Гуска, М.В. Зубаль, М.В. Гуска, В.Й. Мазур Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2017.
3. Твердохліб Ж. О., Погребенник Л. І. Рухливі ігри для сучасної школи: Методичні матеріали. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2021.
4. Рухливі ігри з елементами єдиноборств: Навчально-методичний посібник / В.І. Шандригось. – 2-ге вид. доповнене і перероблене. – Тернопіль: Вектор, 2019.
5. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: Педан О.С., Коломоєць Г. А. , Боляк А. А., Ребрина А. А., Деревянко В. В., Стеценко В. Г., Остапенко О. І., Лакіза О. М., Косик В. М. та інші) «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» наказ Міністерства освіти і науки України від 17.08.2022 року № 752
6. Приступа С., Слимаківський О., Лукьянченко М. «Українські народні рухливі ігри, розваги: методологія, теорія та практика». Дрогобич вид. «Вимір», 2017.
7. Карасєвич С.А., Карасєвич М.П., «Рухливі ігри та ігрові вправи». Умань. Видавець «Сочінський М.М.», 2019.